زنانی که شوهران دوستشان دارند زنانی که شوهران ترکشان می‌کنند

دکتر کانل کووان
دکتر ملوین کیندر

ترجمه ی فروزنده دولت یاری





زنانی که شوهران دوستشان دارند
زنانی که شوهران ترکشان می‌کنند

چگونه از همسر خود عاشقی واقعی بسازیم؟

نوشته‌ی دکتر کانل کووان / دکتر ملوین کیندر

ترجمه‌ی فروزنده دولت‌یاری

فهرست‌نویسی پیش از انتشار کتابخانه‌ی ملی جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: کوان کانل، Cowan, Connell
عنوان و نام پدیدآور	: زنانی که شوهران دوستشان دارند، زنانی که شوهران ترکشان می‌کنند، چگونه از همسر خود عاشقی واقعی بسازیم / نوشته کانل کووان، ملوین کیندر ترجمه فروزنده دولتیاری.
مشخصات نشر	: تهران: مؤسسه فرهنگی هنری نقش‌سیمرغ، ۱۳۸۸
مشخصات ظاهری	: ۳۸۴ ص.
شابک	: ISBN: 978-964-7323-87-1
وضعیت فهرست‌نویسی	: براساس اطلاعات فیپا.
یادداشت	: عنوان اصلی Women men love . women men leave
موضوع	: روابط زن و مرد
موضوع	: مردان ایالات متحده -- روان‌شناسی
موضوع	: همسرگزینی - ایالات متحده
شناسه افزوده	: کیندر، ملوین Kinder, Melvyn
شناسه افزوده	: دولتیاری، فروزنده ۱۳۴۵ - ، مترجم
رده‌بندی کنگره	: ۱۳۸۸ ۹ر۹ک/۳/HQ۱۰۹۰
رده‌بندی دیویی	: ۶۴۶/۷۷
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۹۳۷۰۳۹



زنانی‌که‌شوهران‌دوستشان دارند - زنانی که شوهران ترکشان می‌کنند

کووان کانل / ملوین کیندر

فروزنده دولت‌یاری

ناشر : مؤسسه فرهنگی هنری نقش‌سیمرغ

ناشر همکار: برگ‌زیتون

حروف‌نگاری و صفحه‌آرایی: آبان‌گرافیک

چاپ سوم: ۱۳۹۱/ تعداد: ۱۰۰۰ نسخه/ قیمت ۸۵۰۰ تومان

چاپ و صحافی: رجاء

شابک: ۱ - ۸۷ - ۷۳۲۳ - ۹۶۴ - ۹۷۸

تهران، خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، کوچه‌ی نوروز، شماره ۵

تلفن: ۶۶ ۹۷ ۷۸ ۲۵ - ۶۶ ۴۰ ۹۸ ۸۵ - ۶۶ ۴۰ ۹۵ ۵۸

به پسرم مهراب

که نامش حقیقت او و حقیقتش نام اوست

فهرست مندرجات

بخش اول

زنانی که شوهران ترکشان می‌کنند

فصل ۱

چرا عشق تا این حد گریز پا به نظر می‌رسد؟

برای اغلب زنان امروزی، مردان بسیار گیج کننده و حتی غیرقابل درک هستند. در واقع به نظر می‌رسد که مردان طبق یک سری قوانین مبهم عمل می‌کنند، قوانینی که زنان هرگز نیاموخته‌اند.

ویکتوریا، پرستاری ۳۰ ساله است و در یک بیمارستان عمومی بزرگ کار می‌کند. او قصد دارد ازدواج کرده و خانواده تشکیل بدهد، اما همانند بسیاری از دیگر زنان امروزی از رفتارهای مردانه حیران است. او می‌گوید: «من به بیمارهای مذکر از هر سن و با هر مشکل پزشکی کمک می‌کنم اما وقتی نوبت به ایجاد ارتباط با آن‌ها می‌رسد، واقعاً نمی‌دانم که در سر یک مرد چه می‌گذرد. آن‌ها چه می‌خواهند؟ چه چیزی آن‌ها را وادار می‌کند تا به من سری بزنند؟ چگونه

می‌توان یک رابطه‌ی سالم برقرار کرده و از آن نتیجه‌ی مطلوب گرفت؟ از تحمل درد تنهایی در خانه خسته شده‌ام. راستش را بخواهید از این‌که هیچ چیز تغییر نمی‌کند هم خسته شده‌ام.»

دانا، یک وکیل ۴۱ ساله است و ۹ سال پیش ازدواج کرده است. او می‌گوید: «از زمانی که با تام ازدواج کرده‌ام تغییرات زیادی داشته‌ام، اما او قدر نمی‌داند. نمی‌دانم وحشت زده است یا احساس دیگری دارد، اما دلم می‌خواهد با من صحبت کند... کاش به آنچه در درون من می‌گذرد اهمیت می‌داد.» دانا دوست دارد با شوهرش صمیمی‌تر باشد اما نمی‌داند چگونه.

آرلن، ۲۸ سال دارد و معمولاً از فروشگاه‌های بزرگ خرید می‌کند. او با افراد زیادی معاشرت دارد، اما این معاشرت‌ها فقط ۳ یا ۴ بار تکرار می‌شود. او می‌گوید: «همیشه برای قطع ارتباط توجیهاتی برای خودم می‌سازم. گاهی اوقات آن‌ها را خوار و ذلیل کرده و گاه از آن‌ها جوکی ساخته و به تمسخر آن‌ها می‌نشینم. اما حال که به ۳۰ سالگی نزدیک می‌شوم، می‌ترسم هرگز کسی را پیدا نکنم که عاشقم باشد. همه دوستانم روابط مناسبی دارند و نمی‌توانم بفهمم که چرا من این‌گونه نیستم.» آرلن می‌داند ایرادی در رفتارش وجود دارد که باعث می‌شود دیگران او را ترک کنند، اما نمی‌داند چگونه این الگوی‌متناقض را تغییر دهد. رفتاری که گاه حتی در برخورد اول هم تأثیر خود را نشان می‌دهد.

سسیل، یک طراح گرافیک ۳۶ ساله که ۱۸ ماه نامزد داشته است، اضطراب فزاینده‌ای را توصیف می‌کند. او می‌گوید: «اگرچه می‌دانم راستی عاشق من و مایل به ازدواج است، اما هنوز نگرانم. چندین بار شنیده‌ام که دوستانم حتی قبل از جشن اعلام نامزدی از یکدیگر جدا شده‌اند. احساس تنش زیادی در درون

خود دارم. از وادار کردن او به انجام این کار واهمه دارم و در عین حال نمی‌خواهم بیکار نشسته و دست روی دست بگذارم.» اگر سسیل درک می‌کرد چگونه و چرا یک مرد نسبت به یک زن متعهد می‌گردد تا این حد مشوش نبود. چون چنین بینشی ندارد، احساس ترس بر او مستولی شده است.

نقطه‌ی مشترک زندگی تمام این زنان، حس تشویق کننده‌ای برای درک ماهیت عشق مردانه است. فرقی ندارد که اولین دیدار با یک مرد است و یا صحبت از یک ازدواج چندین ساله، زنان می‌خواهند احساس کنند که قادر به تغییر دادن مقوله‌ی عشق هستند، و یا این‌که می‌توانند قدرت جذب مردان را بالاتر برده و تعهد آن‌ها را نسبت به خود قوی‌تر کنند. اما متأسفانه در واقعیت و در راستای تغییر شکل دادن به این نیاز احساس عدم قدرت می‌کنند.



چرا عشق معماگونه است؟

همه‌ی ما نیاز داریم که روابطی گرم، صمیمی و پرمحتوا را ایجاد کرده و پرورش دهیم. پس چرا با وجود چنین اهداف امیدوارکننده‌ای باز هم عشق به راحتی از بین می‌رود یا کم‌رنگ می‌شود؟ و یا چرا زوج‌ها از یکدیگر کناره می‌گیرند؟ چرا برای بعضی افراد عشق از درون پایداری تعهداتشان به یکدیگر شکوفه کرده، اما برای برخی دیگر هرگز ریشه‌ای هم نمی‌دواند؟

درگیری‌های روابط به‌دلیل بروز تضادهای عمده قابل حل نیستند و اغلب باید با روش‌های ساختاری و بنیادین با آن‌ها برخورد کرد. بیش‌تر روابط به آرامی از دست می‌روند. آن‌چنان آرام که حتی طرفین از این مسئله آگاهی ندارند. بین

یک رابطه که در مسیر مثبت حرکت می‌کند و رابطه‌ی دیگری که به آرامی به سوی بی‌علاقگی،کوهی از ناامیدی‌ها و رنجش می‌لغزد، مرزی کاملاً واضح وجود دارد. اکثر ما نمی‌دانیم این مرز کجاست و حتی پس از گذشت زمان هم دستورالعمل خاصی برای ردیابی آن نداریم.

اگر بدانیم چه چیزهایی بر روابط ما تأثیر می‌گذارند، می‌توانیم آن‌ها را تغییر دهیم. البته بیش‌تر زنان و مردان معتقدند که عشق آن‌چنان خاص، شکننده و حیرت آور است که نمی‌توان در آن دست برد. اما واقعیت این است که عشق با تغییرات ناگهانی سازگاری ندارد بلکه باید تحت اقدامات خاص روان‌شناسانه قرار بگیرد- روش‌هایی برای درک و پیش‌بینی رفتارهای افراد در موقعیت‌های خاص. کسی که عاشق است غیرقابل کنترل هم می‌باشد. او غرق در احساسات فریبنده شده، اما در عین حال می‌تواند بسیار بدبین و در صورت انحراف رمزآلود عشق خود بسیار درمانده گردد. آیا بهتر نیست درک بهتری از انرژی‌های پویای عشق داشته باشیم؟ امید و خوش‌بینی اگر ریشه در دانش و یقین داشته باشند هرگز به بی‌راهه کشیده نمی‌شوند.

آنچه در آغاز این بخش خواندید، پرسش‌هایی از این قبیل بودند: «چگونه می‌توانم عشق را به‌وجود آورم و چگونه می‌توانم آن را زنده نگه‌دارم؟» پاسخ‌هایی هم وجود دارند. شما می‌توانید بر این تجارب مبرم، شگفت‌انگیز و شادی‌آور زندگی خود تأثیرگذار باشید. شما می‌توانید بیاموزید که چگونه بر احساس اعتماد، دوستی و تمایلات یک مرد تأثیر بگذارید.

داشتن توانایی در ایجاد تغییرات مؤثر تصادفی نیست و هم‌چنین این قدرت در انحصار تعداد کمی از زنان به ودیعه گذاشته نشده است. قدم اول درک،

یادگیری است و هم‌چنین جمع آوری اطلاعاتی که مسیر عشق را تغییر می‌دهد.

طی بیست سال گذشته مطالب بسیاری در مورد امیدها، رؤیاها و هراس‌های پنهانی زنان نوشته شده است. اما متأسفانه منبع قابل اعتمادی از ماهیت روان‌شناسی مردان، علی‌الخصوص در رابطه با زنان، در این مقالات دیده نمی‌شود. علاوه بر این‌ها، عدم درک صحیح زنان از مردان علت دیگری هم دارد. در واقع عموماً هرگز مردان تمایلی به شناساندن خود به زنان نداشته‌اند. «جاذبه و شهرت مردانه» همواره به آن‌ها کمک کرده است تا بتوانند حقایق مربوط به ترس‌ها و عدم امنیت خود را از دید دیگران مخفی نگه‌دارند. بدین ترتیب سعی می‌کنند تا ارزش خود را پیش زنان حفظ کنند. اما علی‌رغم نیاز به احساس قدرت و شکست ناپذیری، مردان یک نیاز قوی‌تری هم دارند که باید توسط زن محبوبشان درک شود.

نیاز به عشق

تمایل به شناخت هر چه بیش‌تر جنس مخالف از قبل بیش‌تر شده است و البته دلایل زیادی هم برای این منظور وجود دارد. در سال‌های اخیر هم زنان و هم مردان، دوباره سعی کرده‌اند تا مفاهیم ازدواج، تشکیل خانواده و ارزش‌های آن را احیاء کرده و تا حدودی به سنت‌ها و ارزش‌های گذشته یعنی دهه‌ی هشتاد بازگردند. درواقع آن‌ها از هیاهوی پوچ زندگی مجردی خسته شده‌اند. افزایش بیماری‌های اجتماعی ناشی از بی‌بندوباری‌های جنسی، آن‌ها را بر این داشته که باز هم به شیوه‌ی زندگی تک همسری روی آورده و از حمایت کانون گرم خانواده بهره‌مند شوند.

برای برخی از زنان وضعیت بسیار اضطراری‌تر است. تعداد زنانی که سن بچه‌دار شدن آن‌ها فرارسیده است (بین ۲۵ تا ۴۰ سال) رو به افزایش است؛ بنابراین آن‌ها تمایل دارند که تا زمان از دست نرفته ازدواج کرده و کانون گرم خانواده را با یک کودک گرم‌تر کنند. اما بسیاری از این زنان زندگی پرمشغله‌ای دارند. در واقع دغدغه‌های کاری بیش از حد انتظار زندگی آن‌ها را فراگرفته است. این دسته از زنان مجرد ناگهان از خواب غفلت بیدار شده و متوجه می‌شوند که بر اساس ساعت بیولوژیکی بدنشان وقت زیادی‌برای یافتن یک همسر مناسب؛ تشکیل یک خانواده‌ی واقعی و محکم کردن پایه‌های آن ندارند.

تمایل به چنین تعهداتی باعث به‌وجود آمدن یک سری مفاهیم جدید شده است. زنان به‌طور واضح و صریح از این تعهدات استقبال می‌کنند، اما بسیاری از آن‌ها معتقدند که مردان امروزی چنین نیستند. البته ما اعتقادی به این موضوع نداریم. بنابراین در این کتاب شما را با چگونگی متعهد شدن مردان نسبت به زنان آشنا خواهیم کرد. هم‌چنین تفاوت بین نظر زنان و مردان در مورد زمان مناسب برای ازدواج و ایجاد تعهد نسبت به همسر؛ که خود منبع اصلی تنش‌ها می‌باشد را هم بررسی خواهیم کرد. همین تفاوت است که این تفکر غلط را در مورد مردان رواج داده است: آن‌ها هرگز مایل و پایبند به تعهدات خود نیستند!

اغلب مردان زیر ۳۵ سال تمایلی به ازدواج و تعهدات آن ندارند چون در کار و مسئولیت‌های شغلی خود غرق شده‌اند. علی‌الخصوص در دهه‌ی هشتاد که نسل جدیدی از مشاغل و فلسفه مادی‌گرایی یا «یوپی» به‌وجود آمد، مردان تصمیم گرفتند تا هر چه بیش‌تر فکر ازدواج را از سر خود بیرون کنند. در این شرایط نمی‌توان ادعا کرد که مردان مایل به ازدواج نبوده و یا تمایلی به ایجاد

تعهد نسبت به یک زن ندارند. تنها معنی این رفتارها در این دوره سعی مردان بر تمرکز در قلمرو کاری بوده است. به خاطر داشته باشید که مردان بر خلاف زنان هیچ ساعت بیولوژیکی ندارند که بر ترتیب اولویت‌های زندگی آن‌ها تأثیرگذار باشد.

نیاز به عشق یک مسئله‌ی بسیار غامض است؛ چه برای زنان مجرد و چه برای زنان متأهل. همه‌ی آن‌ها به کیفیت روابط خود با مرد زندگی‌شان توجه می‌کنند. حتی اگر پایه‌های ازدواج کاملاً محکم به نظر برسد، باز هم زنان احساس تنش می‌کنند. آن‌ها تصور می‌کنند که رفتارهایشان باعث آزار خود یا شوهرشان می‌گردد. اغلب زنان نمی‌دانند چگونه مسائل را تغییر بدهند و گاه حتی نمی‌دانند که امکانی هم برای تغییر وجود دارد.

درک اندکی که از تفاوت‌های بین دو جنسیت داریم باعث پدید آمدن بسیاری از این تنش‌ها و سردرگمی‌ها در روابط می‌شود. اگر دلیل این تفاوت‌ها و نحوه‌ی تأثیرگذاری آن‌ها بر روابط را بدانیم، تعاملات بین زن و مرد قابل درک شده و موجب پریشانی خاطر نخواهند بود.

تنش‌های موجود بین دو جنسیت

شما هم ممکن است همانند اغلب مردم فکر کنید که زنان با آغوش باز از عشق استقبال می‌کنند، اما مردان دمدمی مزاج هستند و زمانی عشق را رد کرده و زمانی دیگر آن را می‌پذیرند. اغلب فکر می‌کنیم که زنان بیش‌تر علاقه‌مند به ازدواج بوده و به آن پایبند می‌مانند، اما مردان این‌گونه نیستند. حتی با دیدن مردانی که همه چیزشان را برای همسر مورد علاقه‌ی خود می‌بازند، باز هم فکر

می‌کنیم که چند ازدواجی ملکه‌ی ذهن مردان است.

اتهام مردان این است که قادر به صمیمی شدن نیستند، اما زنان به راحتی عشق خود را ابراز می‌کنند. مردان فقط در صورت لزوم و به ندرت رمانتیک می‌شوند. ما اغلب رفتارهای آنان را نیرنگ نامیده، اما معتقدیم که زنان معتاد به عشق هستند. مردان از عشق دوری کرده، اما زنان همه‌ی وجودشان را در قبال یک عشق واقعی در طبق اخلاص می‌گذارند. نگرش ما این است که رفتارهای مردان حتی در روابط عاشقانه هم بسیار کودکانه است.

راستش را بخواهید تمام عبارات فوق تا حدی صحیح هستند. این‌ها تنش‌های زمان پیری و ناشی از عدم درک مناسب بین زن و مرد است؛ نبرد بی‌پایان بین دو جنسیت. بدون شک خود شما هم چنین تنش‌هایی را در زندگی تجربه کرده‌اید. البته شما تنها نیستید، همه‌ی ما با این مسائل دست و پنجه نرم کرده‌ایم. زنان و مردان همواره شیفته‌ی یکدیگر بوده، اما برای همدیگر دسیسه چینی هم کرده‌اند؛ آن‌ها به یکدیگر بدگمان و از هم ناامید می‌شوند، همه‌ی این موارد باعث سردرگمی این دو جنس نسبت به همدیگر است.

از عبارت نبرد بین دو جنسیت استفاده کردیم چون وقتی زن و مرد به یکدیگر نزدیک می‌شوند، احساس بدگمانی و جنگجویی در آن‌ها قوت می‌گیرد. چرا این‌گونه است؟ چه چیزی باعث می‌شود که زن و مرد به یکدیگر تمایل پیدا کرده، اما چنین با احتیاط به یکدیگر نزدیک شوند و یا اصولاً چرا به راحتی از یکدیگر ناامید شده و به هم ظنین می‌گردند؟ برای این مسئله‌ی غامض و پیچیده یک پاسخ ساده وجود دارد. زن و مرد با یکدیگر متفاوتند. ما توانسته‌ایم برخی از این تفاوت‌ها را دریابیم اما هنوز بسیاری دیگر باقی مانده است که هیچ

اطلاعی از آن‌ها نداریم.

احتمالاً اساسی‌ترین اختلاف بین زن و مرد از تفاوت دیدگاه آن‌ها به صمیمیت ناشی می‌شود. صمیمیت یعنی چه؟ اولویت آن در زندگی آن‌ها چیست و چه آرامشی به آن‌ها می‌دهد؟ این به معنی درک بهتر یک جنسیت از عشق نیست، بلکه به معنای تفاوت نگاه و تجربیات هر دو جنس به عشق است. ناخوشنودی ما از عشق ناشی از همین تفاوت‌های اصلی است.

پیش به‌سوی صمیمیت

زنان و مردان به دوگونه‌ی کاملاً متفاوت به عشق نزدیک می‌شوند و علت آن هم یک حقیقت بسیار مهم است: پسرها هویت و حس انحصاری خود را با دور شدن از مادرانشان کسب می‌کنند و سعی می‌کنند در هر مسئله‌ای دنباله‌روی پدرانشان باشند، اما دخترها با ادامه‌ی وابستگی به مادرانشان؛ حس خودشناسی را در وجودشان تقویت کرده و مسیر مادر را دنبال می‌کنند. همین یک تفاوت بین دخترها و پسرها باعث هزاران سوءتفاهم و سردرگمی حاصل از عشق بین زنان و مردان است.

صمیمیت زمانی به‌وجود می‌آید که بتوانیم خالصانه‌ترین احساسات و افکار خود را بروز دهیم و شریک زندگی ما نیز به نوبه‌ی خود همان‌گونه پاسخ دهد. در واقع صمیمیت پیش نیاز عشق و شکل دهنده‌ی یک تعهد پایدار به دیگری است. برای این‌که بتوانید تفاوت مهم بین دیدگاه زن و مرد به صمیمیت را بهتر درک کنید، برای صمیمیت یک مقیاس ظاهری و فرضی در نظر گرفته‌ایم.

نیاز به صمیمیت را در یک انتهای این مقیاس با نام وابستگی فرض کنید و در

انتهای دیگر هم عدم صمیمیت که منجر به جدایی می‌شود را در نظر بگیرید. جدایی معمولاً نشان‌گر تنهایی، خودمختاری و استقلال است. از سوی دیگر وابستگی یعنی تجربه کردن احساس وصل، صمیمیت و در نهایت درآمیختن با فرد دیگر.

مقیاس صمیمیت

جدایی-------------------وابستگی

همه‌ی ما یک منطقه‌ی مطلوب برای تعهدات خود داریم که نشان‌گر سطح صمیمیتی است که در آن احساس آرامش می‌کنیم.

اگرچه زنان و مردان ارزش یکسانی برای عشق قائلند و اهمیت مشابهی به یافتن یک اتحاد واقعی می‌دهند، اما موقعیت آن‌ها در مقیاس صمیمیت کاملاً متفاوت است. این تفاوت بین رفتار مردانه و زنانه یک الگوی عمومی را ارائه می‌کند. البته به‌خاطر داشته باشید که هر قانونی استثناهایی هم دارد. برخی از مردان حتی بیش از زنان به صمیمیت اهمیت می‌دهند و برخی از زنان هم بیش از مردان نیاز به استقلال و خودمختاری دارند.

وابستگی: زنان چگونه متعهد می‌شوند. در بررسی‌هایمان کشف کردیم که زنان به دلیل نیاز به نزدیکی و وابستگی که در خود احساس می‌کنند بیش‌تر از مردان برانگیخته می‌شوند. منطقه‌ی تعهد زنان یعنی وضعیت آن‌ها بر روی مقیاس صمیمیت که در آن احساس آرامش و رضایت می‌کنند بسیار به انتهای وابستگی نزدیک است. این همان حالتی است که یک زن برای خود و همسر محبوبش آرزو دارد.

منطقه‌ی تعهد زنانه

جدایی ---------- (تعهد) >>> وابستگی

ریشه‌ی این نیروی رانش قوی که ما آن را عامل وابستگی می‌نامیم را می‌توان در اولین تجارب کودکی یک دختر بچه جست‌وجو کرد. دنیای یک کودک در مادرش خلاصه می‌شود. اما برای یک کودک مؤنث کسب احساس قدرت یعنی وابسته بودن به مادرش. نزدیکی به مادر یعنی امنیت دائمی. حدود دو سالگی فرایند تعیین هویت او آغاز می‌شود و کودک ما شروع به تقلید از مادری می‌کند که به نظر او از همه مهم‌تر و قوی‌تر است. در این‌جا هم او به‌طور غیرمستقیم می‌آموزد که قدرت یعنی وابستگی، الزام، تعهد و نزدیکی.

همین‌طور که این دختر کوچولو بزرگ می‌شود؛ خاطره‌ی این تعهدات زیبا و صمیمیت عمیق را با خود حفظ می‌کند. هنگامی‌که یک زن بالغ می‌شود و حتی زمانی که در حرفه‌ی خود پیشتاز گردیده و فرد موفقی در اجتماع محسوب می‌شود، باز هم احساس آرامش را با وابستگی به مادر تجربه می‌کند. این وضعیت به‌طور ناخودآگاه تأثیر بسیار عمیقی بر آن‌ها می‌گذارد. بنابراین تجارب اولیه، ریشه‌ی عامل وابستگی هستند؛ یعنی همان نیرویی که نزدیکی و دلبستگی را برای زنان بسیار مهم و ارزشمند جلوه می‌دهد.

البته نمی‌خواهیم بگوییم که نیاز به نزدیک بودن به دیگر افراد همواره انگیزه‌ی اصلی در زندگی زنان است. هنگامی‌که او پا به سن بلوغ و سپس بزرگ‌سالی می‌گذارد، احساس استقلال و کسب موفقیت هم برای او از اهمیت بالایی برخوردار خواهد بود. درواقع این نیازها در زنان همان‌قدر شدید است که در مردان. گاه نیاز به وابستگی در طول برخی دوره‌های زندگی به خواب می‌رود تا

فرد بتواند چیزهای دیگری را در زندگی خود کسب کند، اما هرگز به‌طور کامل محو نمی‌شود و همواره قدرت خود را حفظ می‌کند.

چون زنان در وابستگی به دیگران احساس امنیت می‌کنند؛ جدایی و تنهایی می‌توانند علائم کاهش یا عدم امنیت او باشند. به همین دلیل زنان از این وضعیت فرار می‌کنند. برای اغلب زنان عدم وابستگی یعنی یک وضعیت منفی و رعب‌آور، چون در چنین مواردی آن‌ها دچار اضطراب شده و هرگز نمی‌توانند دوباره گرما و امنیتی که برایشان خیلی عزیز است را به‌دست آورند.

تضاد: مردان چگونه متعهد می‌شوند. امروزه بسیاری از زنان احساس می‌کنند که مردان از ایجاد تعهد و دلبستگی واهمه دارند. به نظر آن‌ها مردان از ابراز تمایل و علاقه در روابط خود گریزان هستند. به نظر آن‌ها دمدمی‌مزاج بودن مردان یک امتیاز منفی است که از ضعف و دودلی آن‌ها ناشی می‌شود. بنابراین می‌توان مردان را در عشق کاملاً و یا تا حدودی ناتوان نامید. فرقی نمی‌کند که یک زن مجرد باشد و یا سال‌ها پیش ازدواج کرده باشد، هر دوی آن‌ها رفتارهای ضد و نقیض مردانه (اجتناب/نزدیک شدن) را تجربه کرده‌اند: یک زمان او بسیار رمانتیک و دوست داشتنی است و با همسر خود صمیمی می‌شود، اما ناگهان خود را عقب می‌کشد. نتیجه‌ی این رفتارها سردرگمی، رنجش و ناخوشنودی زیادی برای زنان به دنبال دارد.

چرا مردان این‌گونه رفتار می‌کنند؟ به عقیده‌ی ما یک فرایند یا نیروی درونی قدرتمند باعث چنین رفتارهای دیوانه کننده در مردان می‌شود. این حالت را نمی‌توان ضعف، عدم تصمیم گیری یا ناتوانی در عشق نامید. علاوه بر این‌ها

نوسان رفتاری بین دو نقطه‌ی وابستگی و جدایی هم یک قانون کلی در روان‌شناسی مردان است. ما این اصل عمومی و بدیهی در رفتار مردانه را عامل تضاد نامیده‌ایم. البته باز هم این رفتار ریشه در تجارب کودکی دارد.

همانند دخترها، پسرها هم وابستگی فوق‌العاده‌ای به مادر دارند. دخترها وابسته به مادر باقی می‌مانند، اما پسرها در دومین سال تولدشان اتفاقی کاملاً متفاوت را تجربه می‌کنند. آن‌ها به آرامی درمی‌یابند که بیش‌تر شبیه پدرشان هستند تا مادر. پس از آن از مادر جدا شده و پا جای پای پدر می‌گذارند. پسرها به سرعت می‌آموزند که خودمختاری یعنی هسته‌ی اصلی مرد بودن. این رانش به سمت استقلال در پسرها و پس از آن مردها را با قدرت زیاد به جهتی متفاوت از دیگران می‌کشاند. همین نیروهای متضاد در مردان است که الگوی نوسان را در آن‌ها ایجاد می‌کند. در واقع آن‌ها بین دو قطب جدایی و وابستگی سرگردانند که به آن تضاد می‌گوییم.

برای نشان دادن رفتار صمیمیت جویی مردان طرح زیر را ارائه کرده‌ایم:

منطقه‌ی تعهد مردانه

جدایی <<<<<**تعهد و الزام**>>>>> **وابستگی**

مردان بین بخش انتهایی سمت راست این طرح یعنی جدایی و خودمختاری و بخش انتهایی سمت چپ یعنی وابستگی و صمیمیت شدید در نوسان هستند. اگر بخواهند برای مدت طولانی در یکی از قطبین این طرح آرام و قرار بگیرند؛ احساس نارضایتی و عدم آسایش می‌کنند. اگر مردان به وضعیت وابستگی کامل برسند احساس اضطراب از غرق شدن و ضعف بر آن‌ها مستولی می‌شود. به

همین ترتیب اگر بیش از حد به سوی قطب جدایی حرکت کنند، احساس نفوذ بیش‌تری می‌کنند، اما غرولندهایی هم در مورد ترس از تنهایی، بی‌کسی و رها شدن خواهند داشت.

اگر مردان در میانه‌ی طرح مقیاس صمیمیت قرار داشته باشند تمایل بیش‌تری برای دلبستگی به دیگران دارند و احساس راحتی بیش‌تری هم می‌کنند. با مقایسه‌ی این حالت با منطقه‌ی مطلوب زنان برای دلبستگی و تعهد درمی‌یابیم که بین آنچه زنان می‌خواهند و آنچه مردان را راضی نگه می‌دارد، تفاوت از زمین تا آسمان است.

ناسازگاری: بخش تاریک عشق. زنان دو قطبی بودن احساس مردانه در طرح مقیاس صمیمیت را درک نمی‌کنند چون با آن بیگانه هستند و در تجربیات شخصی خود به چنین موردی برخورد نکرده‌اند. زنان هرگز چنین نوساناتی را نداشته‌اند و قانوناً ترجیح می‌دهند که در منطقه‌ی تعهد و دلبستگی باقی بمانند چون کاملاً پایدار و نزدیک به انتهای وابستگی است. اما متأسفانه منطقه‌ی دلبستگی و تعهد که محل امن و راحتی برای زنان است در مردان احساس غرق شدگی و یا در دام افتادن را به‌وجود می‌آورد! این تفاوت هسته‌ی اصلی بسیاری از کشمکش‌ها و مسائل غیرقابل حل بین زنان و مردان است.

بدون تردید تناقض و تضاد باعث کشمکش می‌شود. اما این تنش‌ها نه تنها بسیار عادی و قابل پیش‌بینی هستند بلکه پایه‌های علاقه و جاذبه‌ی انکارناپذیر بین زن و مرد را تشکیل می‌دهند. به عقیده‌ی ما کنار آمدن با این تفاوت‌ها بسیار ضروری است چون هرگز به‌طور کامل از بین نمی‌روند. در واقع در تمام طول

زندگی با همسر دیده می‌شوند. اغلب ما به اشتباه این تفاوت‌ها را مخصوص مراحل اولیه‌ی عشق می‌دانیم و معتقدیم که با توجه کافی، اعتماد و صرف وقت با کسی که دوستش داریم می‌توانیم آن‌ها را برطرف کنیم. ما به غلط انتظار داریم که عشق به‌صورت یک معجزه‌ی آسمانی تمام قوانین روان‌شناسی را تغییر داده و مشکلات را حل کند. اما این‌طور نخواهد شد. برخوردهای شدید بین زن و مرد همواره وجود خواهد داشت. مردها بین نیاز خود به خودمختاری و تمایل به صمیمیت سرگردانند. زنان هم فقط به دنبال تأیید صمیمیت می‌گردند. فقط درک این تفاوت‌ها و یادگیری کنار آمدن با آن‌ها راه حل مشکل خواهد بود.

هدف ما در این کتاب نمایان ساختن رمزهای موجود در مورد الگوهای مردانه در زمینه‌ی جاذبه و تعهداتشان است. می‌خواهیم دقیقاً به شما بگوییم که در قلب و ذهن آن‌ها در مورد زنان چه می‌گذرد. قدم اول در این مسیر کشف یک واقعیت بسیار مهم است: عشق خود به خود و به سادگی به‌وجود نمی‌آید، باید آن‌را آموخت و توجه داشته باشید که مسیر آن هم تغییرپذیر است.

چگونه عشق را بیاموزیم

همسر خوب بودن یک صفت ذاتی و یا استعداد خدادادی نیست. تجارب ما شکل‌دهنده‌ی تمام رفتارها و توقعاتمان از یک زندگی زناشویی هستند، تجربه‌های کودکی و بزرگ‌سالی. ما رفتارهای والدین خود را دیده و از آن‌ها تقلید می‌کنیم، و اغلب هم سعی نمی‌کنیم که با آن‌ها تفاوتی داشته باشیم. رفتار والدین ما با یکدیگر، انتظارات و توقعات ما را در زندگی شکل می‌دهند. در واقع تمام نظرات ما در زمینه‌ی توجه به دیگران، احساسات، احترام و نزدیکی‌ها از

رفتار آنان با یکدیگر شکل می‌گیرد.

در سنین نوجوانی برخی نکات ناشی از تجربیات اولیه‌ی خود را در دوستی‌هایمان پیاده می‌کنیم و اغلب با دیدن تفاوت‌های دیگران در زمینه‌ی جاذبه و دوست‌یابی «شوکه» می‌شویم. یکی از مهم‌ترین چیزهایی که در این زمان مـی‌آموزیم کیفیت احساساتمان در مورد خودمان است یعنی ارزش‌ها و جاذبه‌هایمان. در این مرحله بسیاری از ما شرم، خجالت و ناامیدی را هنگام تجهیز شدن علیه آسیب‌های ناخواسته تجربه می‌کنیم. بسیاری از ما در سنین نوجوانی احساس حقارت زیادی کرده و این زخم‌های روانی تا آخر عمر بر جای خواهند ماند. نظرات اغلب افراد در مورد عشق و ازدواج از همین تجارب نوجوانی شکل می‌گیرد.

عزت نفس ما نیز از همین تجربیات شکل مـی‌گیرد. اغلب مشکلات پیچیده‌ای که با آن در بزرگ‌سالی روبه رو هستیم؛ نتیجه همین زخم‌های وارد شده بر اعتماد به نفس در سنین جوانی هستند.

البته توجه داشته باشید که تمام مشکلات زندگی ما در سال‌های اولیه تعیین نمی‌شوند. در واقع موضوع می‌تواند کاملاً هم برعکس باشد. اغلب افراد می‌توانند الگوهای دفاعی خود در برابر عشق را تعدیل کرده یا به کلی تغییر دهند و آن را در یک مسیر مثبت راهنمایی کنند.

تأثیرگذاری بر مسیر عشق

مسئول مستقیم به‌وجود آمدن مشکلات لاینحل در زندگی خود ما هستیم. بیایید تجربیات کودکی را کنار بگذاریم. در این صورت متوجه می‌شویم که خود

ما مسئول شکل گیری، هدایت و کیفیت روابطمان هستیم. تجربیات بر ما حاکم نیستند بلکه نویسنده، تولیدکننده و هدایتگر آن‌ها خود ما هستیم. کسانی در ایجاد یک ارتباط سالم و قوی موفق هستند که از گذشته درس عبرت گرفته باشند. این دسته از افراد هرگز اجازه نمی‌دهند که گذشته بر آن‌ها غلبه کند.

هیچ‌کس نمی‌تواند از درد و ناامیدی‌های مشکلات بغرنج و غامض روابط خود فرار کند. محتویات و سناریوی زندگی انسان‌ها با یکدیگر متفاوت است، اما یک واقعیت بدون تغییر باقی می‌ماند: هر کسی توسط شخص دیگر یا چیزی ضربه خواهد خورد. شما نمی‌توانید خود را از این آسیب‌ها مصون بدارید، اما می‌توانید به گونه‌ای عمل کنید که احتمال آسیب‌های بعدی از همان منشاء را کاهش دهید یا به قول معروف از یک محل چند بار گزیده نشوید. این همان مطلب مهمی است که نیاز به آموزش دارد.

آنچه که یک رابطه را به کلی فلج کرده و یا آن را در مسیر انحرافی قرار می‌دهد؛ یک عامل ساده است: در این رابطه هر دو طرف رفتارهای تکراری دارند. آن‌ها امیدوارند که تغییراتی حاصل گردد، اما به روش سابق خود عمل می‌کنند. اغلب این افراد امیدوارند که تغییراتی در رفتار طرف مقابل مشاهده کنند، اما خود حاضر به هیچ اقدام مثبتی نیستند. این طرز فکر یک اشتباه بزرگ است. همه‌ی افراد دارای قدرت‌های خاصی هستند؛ زمانی که یکی از طرفین در یک رابطه تغییر کند دیگری هم رفتار خود را اصلاح خواهد کرد. باور کنید با تغییر یکی از طرفین دیگری هم ناچار به در پیش گرفتن مسیر جدیدی خواهدشد.

تأثیرگذاری بر روی روابط (ایجاد جاذبه و تأثیر مثبت بر مسیر عشق) با

نخستین رویارویی زن و مرد آغاز می‌شود. بذر الگوهای مثبت و منفی در همان آغاز راه کاشته می‌شوند. ترس‌ها، نیازها و امیدهای ما همه و همه از همان سلام اول آغاز می‌شوند.

در نخستین دیدار چه روی می‌دهد که یک زن و مرد می‌توانند جاذبه‌ای قوی‌تر از جاذبه‌ی فیزیکی تولید کنند. حالتی که بسیار عمیق‌تر از یک توصیف سطحی به شکل «او جالب است چون ...» و یا «او چنین خصوصیتی دارد ...» و یا «او خوب است...» باشد. چه رفتار، منش و یا علائمی می‌تواند باعث ایجاد امید و اطمینان قوی‌تری به یک فرد شود تا احساسات و تعهداتی قوی، زیبا و دلگرم کننده را پدید آورد.

اغلب ما بدون در نظر گرفتن این پرسش‌ها، در مراحل اولیه‌ی ایجاد ارتباط به قضاوت می‌نشینیم. چرا پس از اولین ملاقات با بعضی افراد احساس امید و شادی می‌کنیم، اما در مورد برخی افراد دیگر حالت دفاعی به خود گرفته و سعی می‌کنیم از او دوری کنیم؟ روش برقراری ارتباط یک زن در اولین دقایق و ساعات تعیین کننده‌ی مسیر، ماهیت و قدرت پاسخ‌های مرد است.

بیش‌تر افراد مجرد از درخواست‌های بدون پاسخ در روابط واهمه دارند. به عقیده‌ی آن‌ها عشق واقعی به سختی یافت می‌شود و در مورد تعهد به دیگری هم اوضاع سخت‌تر است. افراد متأهل هم یک ایمان مخفی برای خود دارند و آن این‌که الگوهای رفتاری آن چنان پابرجا و ثابت شده‌اند که دیگر نمی‌توان امیدی به تغییر آن‌ها داشت. اغلب مردم بر این باورند که ایجاد تغییرات مثبت در روابط و کشاندن آن به مسیر صحیح یک عمل قهرمانانه است که نیاز به قدرت‌های فوق بشری دارد. اما واقعیت این است که دیدگاه و عملکردی که لازمه‌ی تغییر یک

رابطه باشد را می‌توان آموخت و این روند به آن دشواری هم که مـی‌انـدیشید نیست.

ایجاد تغییر برای همه‌ی ما رعب‌آور است و ما اصولاً مزیت‌های این کار را در نظر نمی‌گیریم: تغییر همراه با رشد، ارتقاء و بهبود وضعیت. تغییر یعنی تجربه کردن مسیرهای جدید زندگی. همه‌ی ما در مورد توانایی‌هایمان در فروپاشی الگوهای دفاعی خود بسیار بدبین هستیم. اگر در مورد عدم توانایی خـود در اجرای تغییرات باور داشته باشیم: «من نمی‌توانـم تـغییر کـنم!» و یـا در بـرابـر تغییرات مقاومت کنیم: «من همینم که هستم، می‌خواهی بخواه، نمی‌خواهـی نخواه!» در هر دو صورت، چه با مقاومت و چه با ترس، بازنده‌ی میدان خواهیم بود.

در فصل بعد در مورد زنانی خواهید خواند که الگوهای غلطی را در روابط با همسرانشان برگزیده‌اند. هنگامی‌که این مطالب را می‌خوانید، حضور این رفتارها را بدون ترس و نگرانی در خود جست‌وجو کنید. در واقع این کار را باید با یک دید مثبت انجام دهید چون می‌خواهید راهی جدید به شناخت خود و کشف حقایق باز کنید. هدف ما شادی نهایی و رشد فردی است و به همین منظور بر فروپاشی الگوهای غلط دفاعی در افراد تأکید می‌کنیم. توجه داشته باشید که در مورد کل بشریت صحبت نمی‌کنیم؛ ما در مورد شما به بحث نشسته‌ایم. تغییرات درونی و شخصیتی، مؤثرترین راه برای بهبود روابط و یا ایجاد یک رابطه‌ی سالم است. به خاطر داشته باشید که شما در گزینش تجربیات و عملکردهای جدید مختار و آزاد هستید، اما این کار را نه تنها برای جذاب‌تر شدن روابطتان با دیگران بلکه برای بیش‌تر شدن اعتماد به نفس و عزت‌نفس خود انجام می‌دهید.

فصل ۲

زنانی که ترس ناشناخته‌ای از صمیمیت دارند

هلن یک مدیر فیلمبرداری ۳۸ ساله و بسیار جذاب است که سعی می‌کند خود را از افسردگی ناشی از شکست ازدواجش رها کند. او سال‌ها پیش ازدواج کرده و در حال حاضر فقط یک سال از جدایی او و همسرش می‌گذرد. این خانم که در همه‌ی مراحل زندگی خود موفق به نظر می‌رسد؛ می‌پرسد: «چرا همسرم مرا ترک کرد؟»

پس از چهار سال زندگی مشترک، اگنس و بیل احساس می‌کنند که دو بیگانه‌ی بسیار محترم هستند که با هم در یک خانه زندگی می‌کنند. اگنس در مهمانی‌ها بیل را مورد توجه‌ی همه می‌بیند. او بسیار شوخ و مؤدب بوده و رفتار پسندیده دارد، اما احساس می‌کند که یک روز سکوت دردناک خانه شان در هم

خواهد شکست و صحبت از طلاق به میان خواهد آمد.

گرتا پس از ۱۷ سال زندگی مشترک، شوهرش آلکس را به دفتر مشاوره‌ی ازدواج آورده است چون به او اعتماد ندارد. او خوب می‌داند که ازدواج آن‌ها بسیار موفق بوده است، اما فکر می‌کند که شوهرش در بحران میان‌سالی نیاز به کمک دارد. آنچه که او در جلسات مشاوره دریافته کاملاً با تصوراتش متفاوت است: همسرش آلکس هیچ احساسی نسبت به او ندارد.

تمام این زنان بسیار جذاب، باهوش و در زندگی خود موفق هستند. همه‌ی آن‌ها مایل به حفظ زندگی مشترک خود هستند، اما همه به وضعیتی بحرانی رسیده‌اند. بین این سه مورد، تنها همسر هلن از او جدا شده است و بقیه هنوز در مراحل اولیه‌ی جدایی قرار دارند. با بررسی این سه موضوع در می‌یابیم که آن‌ها به‌طور ناخودآگاه نتوانسته‌اند یک پروسه‌ی بسیار لازم را در روابط خود اجرا کنند: بهبود صمیمیت.

صمیمیت چیست؟

صمیمیت لازمه‌ی دوستی و عشق است. برای ابراز صمیمیت با دیگری باید احساساتی بسیار نزدیک به او داشته و تعهدات خود را به‌صورت درک و مشترکات دو جانبه به او ابراز کنید. همیشه دوست داریم از رؤیاها، آرزوها و خواسته‌های درونی افرادی که دوستشان داریم مطلع شویم و در عین حال از خودمان هم به آن‌ها بگوییم. صمیمیت یادآور احساس گرم امنیتی است که در دوران کودکی داشته‌ایم؛ احساس خوب اطمینان و پذیرش توسط دیگران. به همین ترتیب اگر این احساس امنیت وجود نداشته باشد، احساس سرخوردگی و

بیگانگی با اطرافیان در وجود فرد رشد کرده و در نهایت به جدایی و طلاق خواهد انجامید.

میزان و ظرفیت صمیمیت کلید موفقیت در یک رابطه‌ی سالم است، چون بدین وسیله می‌توان حد نهایی توان افراد در عشق را تخمین زد. ایجاد صمیمیت نیاز به اطمینان بالا دارد. برای ابراز خصوصی‌ترین و آسیب پذیرترین جنبه‌های شخصی زندگی خود نیاز به اعتماد زیادی به طرف مقابل داریم. هم‌چنین باید خود را باور داشته باشیم تا بتوانیم خصوصی‌ترین و آسیب‌پذیرترین جنبه‌های شخصی طرف مقابل را پذیرفته و به آن‌ها آسیب نرسانیم.

صمیمیت، احساس نیاز یا وابستگی نیست. دو نفر می‌توانند از نظر فیزیکی کاملاً وابسته باشند، اما هیچ اعتمادی بین آن‌ها برقرار نشده و هیچ تبادل احساساتی هم بین آن‌ها دیده نشود. در برخی از زوج‌ها تمایل دیگری دیده می‌شود که گاه با صمیمیت اشتباه گرفته می‌شود یعنی برقراری ارتباط بیش از حد و بی‌فایده‌ی یک طرفه. زن و مرد می‌توانند آزادانه در افکار، احساسات و رؤیاهای درونی خود با یکدیگر شریک شوند، اما زمانی که این‌گونه برقراری ارتباط در راستای دریافت اطلاعات یا تقدیر و تشکری از طرف مقابل باشد، دیگر صمیمیتی در کار نخواهد بود. نامی که برای آن برگزیده‌اند؛ صمیمیت کاذب است، یعنی وضعیت صمیمانه‌ای که در آن افراد کاملاً از یکدیگر دور هستند. این پدیده در اوایل آشنایی یا ازدواج دیده می‌شود یعنی زمانی که احساسات و توهمات را به اشتباه همدردی و عشق می‌نامند. اما پس از گذشت زمان افراد به تدریج قادر به برقراری ارتباط با یکدیگر حتی بدون کلام می‌شوند.

ترس از رد شدن، ترک شدن و از دست دادن

چرا همه نگران نزدیکی احساسی به دیگران هستند؟ برای یک عشق واقعی نیاز به کسی داریم که ما را شناخته و پذیرفته باشد، کسی که حقیقت وجودی ما را دوست بدارد، که در واقعیت کم پیدا می‌شود. در این میان حقیقت تلخ این است که در عمل بسیاری از زنان و مردان نه تنها از صمیمیت گریزانند، بلکه از آن واهمه دارند. اغلب ما با آغوش باز صمیمیت را نمی‌پذیریم، چون واقعیت وجودی خود را دوست نداریم. عشق همان‌قدر که می‌تواند فوق‌العاده و جذاب باشد؛ می‌تواند احساس ترس از ردشدن، ترک شدن و از دست دادن کسی که دوستش داریم را هم در ما زنده کند.

زمانی که کسی بخواهد ما را شناخته و دوست بدارد؛ اولین و مؤثرترین قدم برای آرامش این است که خودمان را پذیرفته و دوست بداریم. اگر در مورد ارزش‌های خودتان شک کنید و یا اگر واقعیت‌های محرمانه وجود خودتان بد و غیرقابل قبول به نظرتان برسد؛ همواره این ترس را خواهید داشت که محبوبتان هم چنین قضاوت‌هایی را در مورد شما خواهد داشت. شفاف سازی خود یعنی نشان دادن شخصیت واقعی جهت قضاوت که ممکن است مثبت یا منفی ارزیابی شود. به‌عنوان یک روان‌درمانگر هر روزه چنین عباراتی را می‌شنوم: «اگر او واقعاً مرا بشناسد، دیگر دوستم نخواهد داشت.» اگر بیاموزید که قابلیت‌های خوب و نه چندان خوب خود را بپذیرید و اصولاً فردی با اعتماد به نفس باشید، هنگام شناساندن خود به دیگران واهمه نداشته و با آرامش بیش‌تری عمل خواهید کرد. بهتر است به خود بگویید: «من کامل نیستم، من یک انسانم، پس معایبی هم دارم، اما چون انسان متعادلی هستم، می‌توانم یک شخص دوست داشتنی

باشم.» بدین ترتیب ایجاد صمیمیت نه تنها قابل تحمل‌تر می‌گردد، بلکه بسیار ارزشمند، دل‌نشین و دوست داشتنی هم خواهد بود.

ترس از ترک شدن، سم‌کشنده‌ی متداول دیگری برای صمیمیت است. چرا باید خودم را آن‌چنان که هستم نشان بدهم؟ چرا باید این‌قدر به فرد دیگری نزدیک بشوم و این همه به او توجه کنم؛ او که دیر یا زود مرا ترک خواهد کرد؟ با رشد فزاینده‌ی میزان طلاق طی دهه‌های گذشته، ترس از ترک شدن هم از یک مسئله‌ی غیرمنطقی و یا واکنش احساسی تبدیل به یک احتمال آماری واقعی شده است. عباراتی همچون «مرگ ما را از هم جدا خواهد کرد» تبدیل به وضعیتی ناپایدار برای عشق شده است که می‌تواند پایه‌های آن را متزلزل ساخته و زوج‌ها را از هم جدا کند. اضطرابی که بر سرمایه‌گذاری آزادانه افراد بر روی روابط سالم سایه افکنده است باعث شده تاانديشه‌ی «هیچ چیز تا ابد پایدار نمی‌ماند»بر اذهان چیره شود.اما یک واقعیت مجازی برای ما آشکار است؛ هنگامی‌که زن و مرد بخواهند خود را از خطرات عادی عشق مصون دارند دچار ترس بیمارگونه از ترک شدن خواهند شد. افرادی که سعی در حفاظت بیش از حد خود دارند و از صمیمی شدن با دیگران واهمه دارند اغلب ندانسته پروسه‌ی دوری و رد شدن را پی‌ریزی می‌کنند - یعنی همان بلای آسمانی که مایلند از آن اجتناب کنند.

برخی از افراد از صمیمیت اجتناب کرده و یا آن‌را محدود می‌کنند، چون از درد جانکاه دوباره از دست دادن عشق می‌ترسند. هنگامی‌که این افراد به دیگری دلبستگی پیدا می‌کنند، زنگ خطری در درونشان به صدا در می‌آید: «زیاد به او نزدیک نشو! او را از دست خواهی داد و باز همان درد جدایی را تحمل خواهی کرد!» در غم فوت محبوب یا یکی از والدین، اغلب افراد به دو روش عمل می‌کنند.

دسته‌ای به شدت در غم از دست دادن عزیزشان ناله سر می‌دهند و پس از مدتی سعی می‌کنند خلاء به‌وجود آمده را با یک رابطه‌ی دیگر پر کنند. اما برای برخی دیگر، غم از دست دادن آن‌چنان جانکاه است که فراموش می‌کنند عشق برای پرورش روح بوده است نه عذاب آن. بنابراین آن‌ها فقط به غم از دست دادن می‌اندیشند، عذابی که در پس هر عشقی نهفته است. بدین ترتیب عشق جدید هم در پس پرده‌ی ترس از دست دادن، ناخوشایند و تیره به نظر می‌رسد. اغلب باید آسیب‌های گذشته را درمان کرد و سپس در پی‌عشق جدید گام برداشت.

اما واقعیت این است که اگر به‌دنبال نزدیکی احساسی واقعی و عمیق هستید، باید خطر ردشدن، ترک شدن و از دست دادن را هم به جان بخرید. پذیرش واقعیت وجودی خود و عزت نفس می‌تواند شهامت کنار آمدن با این خطرات را به ما بدهد تا بتوانیم لذت فراگیر و منحصر به فرد صمیمیت را در یابیم.

ترس به‌خاطر از دست دادن هویت فردی

زنان برای نزدیک شدن و تقسیم احساسات خود بسیار راحت‌تر از مردان عمل کرده و تمایل بیش‌تری در ایجاد صمیمیت در روابط خود دارند. اما در مورد برخی از زنان اوضاع این‌گونه نیست. آن‌ها واهمه دارند که با نزدیک شدن به یک مرد، خودمختاری و استقلال خود را از دست بدهند. ترس آن‌ها از این است که هویت مستقل آن‌ها در شخصیت و هویت مرد ذوب شود.

شما هم احتمالاً با این‌گونه اضطراب‌ها دست به گریبان بوده‌اید. اگر هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های طولانی را با همسر خود بگذرانید، گاه نیاز به تنها بودن و یا

گذراندن وقت با دوستان قدیم را در خود احساس کرده‌اید. چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا می‌خواهید دوباره متعلق به خودتان باشید؟ آیا تنهایی می‌تواند شخصیت فردی شما را دوباره باز گرداند؟ همه این احساسات کاملاً طبیعی و مثبت هستند.

گاهی اوقات و در شرایط آگاهانه‌تر، زنان احساس می‌کنند که یک رابطه‌ی نزدیک همانند یک شبکه از تارهای ابریشمین آن‌ها را در برگرفته و امکان هر گونه حرکت را از آنان سلب کرده است. در این حالت زنان واهمه‌ی دیگری دارند. نمی‌توانم نیازهای احساسی همسر خود را برآورده کنم چون مردان وقت و انرژی زیادی را از زنان تحلیل می‌برند. بنابراین ترجیح می‌دهند تا سطح صمیمیت خود را کاهش داده و بیش‌تر از استقلال و زندگی حرفه‌ای خود حمایت کنند. بدون شک هنوز هم مردانی هستند که علی‌رغم میل باطنی خود از پذیرش زنان کاری و فعال در اجتماع ناخوشنودند. چنین مردانی در خفا آرزوی درگیری‌های بیش‌تر کرده تا همسرشان مجبور به مراقبت بیش از معمول از آن‌ها گردد. راه حل مناسب در چنین مواردی که در فصل‌های آینده به‌صورت مبسوط به آن خواهیم پرداخت، اجتناب از صمیمیت نیست بلکه باید سرعت صمیمیت را آهسته کرد تا همپای رشد اطمینان و عشق به درجات بالاتر برسد. برای بررسی و مذاکره هم به خاطر داشته باشید که در هر رابطه‌ای دو نفر وجود دارند.

ترس از غرق شدن در نیازهای یک مرد

دلیل دیگری که برخی از زنان از صمیمیت کناره‌گیری می‌کنند، توقع بیش از حد مردان است که آن‌ها را متهم به عدم توجه به خود می‌کنند. ترس از غرق

شدن در نگرانی‌ها، اضطراب‌ها و شک و تردیدهای مردانه آن‌ها را کاملاً گیج می‌کند. هر چه روابط عمیق‌تر می‌شوند باز هم این مطلب به قوت خود باقی است. راستش را بخواهید مرز صحیحی برای تعهدات و صمیمیت وجود دارد. اما برای برخی از زنان، راستگویی و افشاء راز و رمزها توسط مردان به منزله‌ی ترس از عدم توانایی مرد در حمایت از زن تلقی می‌شود. طی دوره‌ی رمانتیک اولیه، خیال‌پردازی‌هایی هم دیده می‌شود. زن، مرد را بسیار قوی و با اعتماد به نفس می‌بیند. اما باگذشت زمان، وقتی از خواب غفلت برمی‌خیزد او را به نوعی دیگر مشاهده می‌کند: او یک شاهزاده سوار بر اسب سفید نیست، همیشه قوی و مطمئن هم به نظر نمی‌رسد. بنابراین زن سعی می‌کند با اجتناب از صمیمیت و نزدیکی بیش‌تر، نقطه ضعف‌های او و شاید بسیاری دیگر را ندیده بگیرد.

زنانی که ترس از غرق شدن در نیازها و درخواست‌های احساسی مردان دارند اغلب از شنونده بودن نفرت داشته و فرصت صحبت به آن‌ها را نمی‌دهند. اما واقعیت این است که مردانی هم هستند که توقعات بیش از حدی از زنان دارند. برای این‌که تشخیص بدهید آیا مردی توقع بیش از حد دارد یاخیر، باید نیاز آن‌ها و هم‌چنین ترس از وابستگی احساسی در آن‌ها را درک کنید.

ترس مردان از وابستگی

یکی از موارد مورد توجه در این کتاب مشکلات احساسی مردان در مورد وابستگی به زنان است. به‌دلیل عامل تضاد و قطبیت که قبلاً از آن صحبت کردیم، هیچ چیز برای یک مرد مشکل‌تر از وابستگی به یک زن نیست. مردها از بخش سرد جدایی با قلبی تابناک به سوی بخش گرما آفرین دلبستگی کشیده

می‌شوند. اما همان‌قدر که به نزدیکی و دلبستگی تمایل دارند، به همان‌اندازه هم نگران می‌شوند چون دلبستگی می‌تواند باعث ضعف و غرق شدن آن‌ها گردد. زنان باید این کشمکش درونی مردان را درک کنند چون این اولین مشخصه‌ی تعهد آنان به زنان است. این همان مسئله‌ای است که می‌تواند پایداری در عشق و یا ترک عشق توسط مردان را تضمین کند. اگر تمایل شدید مرد به‌گرما و مراقبت نادیده‌گرفته شود، او نیز از نزدیکی احساسی اجتناب می‌کند، اضطراب آور شده و نیرویی او را وادار می‌کند تا دیواری غیرقابل نفوذ به دور خود بسازد. توجه و محبت مورد نیاز مردان را می‌توانید به سادگی برآورده کنید. اما این نیازها معمولاً زیر سطح آگاهی اوست و هرگز درباره‌ی آن صحبت نمی‌کند.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم پسران کسب و ارتقاء احساس مردانه خود را با یک فرایند تدریجی دور شدن از مادر و پیروی از پدر انجام می‌دهند. دختران احساس قدرت خود را از نزدیکی و وابستگی می‌گیرند اما پسرها احساس قدرت خود را در جدایی و خودمختاری می‌دانند. پسرها وقتی استقلال دارند از خودشان خرسند می‌شوند. برای مثال وقتی سوار بر دوچرخه هستند، شب را در خانه یکی از دوستانشان می‌گذرانند و یا برای اولین بار رانندگی می‌کنند. اما در این پروسه‌ی خودمختاری می‌آموزند که احساسات خود را مخفی کنند. متأسفانه احساسات برای آن‌ها حکم پذیرش ضعف را دارد. همه‌ی ما ناراحتی یک پسر جوان را وقتی مادرش او را در آغوش می‌کشد، دیده‌ایم. چرا؟ چون در آغوش مادر احساس آرامش و عدم کنترل وجود دارد. این حالت خاطرات کودکی را به یاد او می‌آورد. همان احساس بی‌پناهی و ناتوانی‌های کودکی که نقطه‌ی مقابل قدرت و اطمینان به نفس هستند. حالاتی که جزئی از خصلت‌های مردانه

بوده و او می‌خواهد هر چه بیش‌تر و زودتر آن‌ها را به‌دست آورد. می‌توان این حالت او در زمان نزدیکی احساسی و صمیمیت به دیگران را ناشی از ترس از «غرق شدن» یا «خفه شدن» نامید، اما در حقیقت این ترس برای از دست دادن یا کاهش خصیصه‌های مردانه است.

هنگامی‌که پسرها به‌طور کامل و برای همیشه از ایمنی و راحتی در نزد مادر خویش دور می‌شوند، دارای دو احساس متضاد می‌گردند. از یک سو تمایل به صمیمیت و از سوی دیگر وحشت از آن. یک کشمکش درونی که تا آخر عمر با آن دست به‌گریبانند یا به عبارتی همان عامل تضاد. اندیشه‌ی اغواگر بزرگ شدن همواره با آن‌هاست و در گوش آن‌ها زمزمه می‌کند، اما آن‌ها یادگرفته‌اند که فقط در مواقع لزوم به آن گوش فرادهند، آن هم نه برای مدتی طولانی. برای مثال مردان وقتی از نظر فیزیکی بیمار می‌شوند دقیقاً همانند یک کودک عمل می‌کنند و این تمایل موقت به احساس وابستگی برایشان قابل قبول است. اغلب مردان مراقبت‌های دیگران را هنگام بیماری با کمال میل می‌پذیرند، بدون این‌که واهمه‌ای برای از دست دادن «مردانگی‌شان» داشته باشند، چون می‌دانند که این وضعیت موقتی است.

وقتی مردان احساس تنهایی می‌کنند

تعداد مردانی که مایل به کسب لذت صمیمیت نیستند بسیار اندک است، البته متذکر می‌شویم که آن‌ها مایل نیستند سهم خود را در ایجاد آن ایفا کنند. زنانی که از صمیمیت اجتناب می‌کنند هم همان ترس‌های ابتدایی مردانه را تجربه می‌کنند. اگر نزدیکی در کار نباشد، مرد احساس تنهایی و فراموش شدگی

می‌کند. اگر بخواهد این احساسات خود را با دیگری در میان بگذارد خطر خوار و خفیف شدن را به جان خریده است چون به نیاز و وابستگی خود اعتراف کرده است. و اگر تلاش او برای نزدیک شدن و دست‌یابی به یک رابطه‌ی غنی با دیگری منجر به شکست شود، او بیش از پیش خوار و ذلیل خواهد شد.

همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم، عامل تضاد یعنی مردان می‌خواهند در جایی مابین وابستگی و جدایی به سر ببرند. در این حالت است که می‌توانند تمایلات، علائق و دلبستگی خود را نشان دهند. اما اگر احساس کنند که به‌سمت جدایی پیش می‌روند احساس ناراحتی و در عین حال اضطراب خواهند کرد. زنی که از ایجاد صمیمیت دوری کند به‌صورت ناخواسته‌ای زمینه را برای رفتن همسرش آماده کرده است.

وقتی زنی عشق و صمیمیتی که یک مرد بدان نیاز دارد را نادیده می‌گیرد، مرد هم یکی از این چندین پاسخ را خواهد داد. اول، او آن‌چنان ناامید و خشمگین می‌شود که از اعتراف به زن و حتی خودش شرم دارد. بنابراین چون می‌خواهد خود را از حمله‌ی احساسات جدایی حفظ کند خود را از همسرش کنار می‌کشد و یا گاهی بی‌دفاع شده و تسلیم درد فزاینده‌ی بیگانگی می‌گردد. در مرحله‌ی نهایی که تجسم اصلی واکنش اوست سعی می‌کند به کلی همسرش را نادیده بگیرد و در قبال وظائف خود مسامحه کاری کند. در واقع این واکنش مرد نوعی تلافی ناخودآگاه از رفتار زن است. البته اغلب مردان به جای تلافی کردن ترجیح می‌دهند که خود را به‌طور کامل از رابطه‌ی احساسی کنار بکشند. او رابطه‌ی خود با همسرش را قطع کرده و غرق در کار، ورزش و یا سرگرمی‌های مورد علاقه‌ی خود می‌شود. اما گاه مشاهده می‌شود که او می‌خواهد همه چیز را

به‌طور کامل ترک کندو بحث طلاق پیش می‌آید. در واقع او بدون این‌که از علت کار آگاه باشد و یا دلایل منطقی برای واکنش‌هایش ابراز کند همه چیز را به هم می‌ریزد.

صخره

باربارا، ۳۴ ساله تاکنون دو بار طلاق گرفته و گرفتاری‌های دو فرزندش را با پدرانشان تقسیم کرده است. او یک نویسنده‌ی مستقل کتاب است و برای حدود دو سال با فردریک زندگی کرده است. فردریک سابقاً هنرپیشه بوده است و در حال حاضر در یک آژانس املاک به عنوان مشاور مسکن کار می‌کند و در انتظار دریافت سود سرشاری از یکی از چندین سرمایه‌گذاری‌هایش نشسته است. باربارا در یکی از جلسات مشاوره خانواده لبخند زنان سال‌های زندگی با او را این‌گونه توصیف می‌کند: «پرهرج و مرج، بی‌نظم و پر از خرج‌های بیهوده.» فردریک هم توصیفات او را تأیید می‌کند اما همانند باربارا از زندگی خود راضی به نظر نمی‌رسد. شما سریعاً متوجه می‌شوید که او درد بیش‌تری را از همسرش در زندگی تحمل می‌کند. فردریک می‌پذیرد که اغلب باعث برانگیخته شدن درگیری‌ها و کشمکش‌ها بوده است اما هم‌چنین اظهار می‌دارد که مایل به قطع روابط نبوده است. در واقع یک بحران باعث شده تا آن‌ها به جلسات روان درمانی بیایند.

به نظر باربارا او بیش از حد نیازمند و متوقع بوده و رفتارهای بچه‌گانه‌ای از خود نشان می‌دهد تا نیاز صمیمیت خود را برطرف کند. باربارا وضعیت خود را این‌گونه توصیف می‌کند: «من زمانی را برای تنها بودن نیاز دارم. احتمالاً این

زمان بیش‌تر از نیاز فردریک به تنهایی است. به نظر من او فقط نیاز به گذران وقت با من ندارد بلکه دوست دارد به‌طور مکرر از مشکلاتش صحبت کند. خب، چنین چیزی در کل اصلاً جالب و یا رمانتیک نیست.» باربارا به اوایل ازدواجشان اشاره می‌کند و فردریک را بسیار سبک‌بار، بی‌پروا و ماجراجو توصیف می‌کند. صفاتی که هر دو شوهر محتاط و محافظه کار قبلی او نداشته‌اند. او صادقانه باور دارد که فردریک بسیار پرتوقع است و باید فکری به حال وضعیت خود بکند. این مشکل واقعی او بود. اما به نظر فردریک موضوع به قرار دیگری است. او خود را بسیار بالغ و متکی به خود می‌داند اما چون وضعیت شغلی او شلوغ و پردغدغه است نیاز به اعتماد و یک گوش شنوا دارد تا بتواند هر آنچه در دل دارد، چه خوب و چه بد، بازگو کرده و تردیدهایش را دور بریزد. او باربارا را متهم می‌کند که شخصی بسیار سخت، غیرمنعطف و بدون بخشش است. به نظر او باربارا فقط به دنبال هیجان است نه عشق. بنابراین رو به باربارا می‌افزاید: «ببین، من درخواست‌های زیادی ندارم، آنچه که از تو می‌خواهم همان است که برایت انجام می‌دهم. تو علت نگرانی‌هایت را از من مخفی می‌کنی. من می‌دانم که موضوعاتی برای نگرانی داری اما هرگز نمی‌خواهی درباره‌ی آن‌ها صحبت کنی. خب، من دوست ندارم همانند تو رفتار کنم، بنابراین در مورد نگرانی‌هایم با تو صحبت می‌کنم. به نظر من رفتار «تو» یک رفتار عاشقانه نیست.»

به تدریج باربارا پی می‌برد که خشم او از فردریک ریشه در یک ترس دارد، این ترس فقط ناشی از آسیب‌پذیری او نیست بلکه ریشه در خودش نیز دارد. ابراز راحت احساسات همواره برای او دشوار بوده است. همان‌گونه که دوستانش گفته‌اند او یک شنونده‌ی پذیرا بوده است اما نه برای همیشه. رفتار او با

دوستانش کاملاً متفاوت با رفتار او با همسرش می‌باشد. باربارا کوشیده است تا از بخشنده‌ی دائمی بودن خودداری کرده و احساساتش را برای خودش مخفی نگه‌دارد. او در مورد فردریک اندیشیده بود که بالاخره مردی را که بتواند شریک خوبی باشد یافته است. او احساس کرده بود که می‌تواند عواطف، ماجراجویی و بی‌پروایی را با او تجربه کند اما دوست ندارد که رفتارها و نیازهای بچه‌گانه‌ی شوهرش او را به ستوه آورد.

فردریک واقعاً همان مردی بود که باربارا فکر می‌کرد اما این مسئله را باور نداشت. با گذشت زمان و عمیق‌تر شدن تعهدات و احساسات یک سری نیازها شدیدتر شده و باید به‌عنوان بخشی از این اتحاد در نظر گرفته شوند. زمان‌هایی فرا می‌رسد که هر انسانی آسیب‌پذیر می‌شود. در چنین مواقعی نیاز به مراقبت و همیاری از سوی دیگران غیرقابل اجتناب است. اگر این مسئله در مسیر صحیح قرار داشته باشد کاملاً طبیعی و سالم است. اما باربارا تمام درهای مشارکت را به روی همسرش بسته و قدم به یک زندگی پوچ و طوفانی نهاده است.

فائق شدن بر ترس مردان از آسیب‌پذیری. باربارا چون می‌خواست مورد سوءاستفاده‌های احساسی قرار نگرفته و از ترس این‌که تمام توان خود را صرف همسرش نکند تبدیل به یک سنگ شده است. اگر به اصل و ریشه‌ی مشکل باربارا پی ببرید می‌توانید قدم‌های مثبتی در فائق شدن بر این ترس بردارید. اما اول باید درک کنید که وقتی یک مرد از نگرانی‌هایش با یک زن صحبت می‌کند، چه می‌خواهد.

شما فکر می‌کنید که او از شما برای حل مشکلاتش کمک می‌خواهد اما واقعیت چیز دیگری است. آن‌ها فقط به یک گوش شنوا و مطمئن که به

مسائلشان توجه نشان دهد نیاز دارند. آن‌ها کسی را می‌خواهند که معتمدانه و مشتاق و بدون کناره گیری به حرف‌هایشان گوش کند. آن‌ها دوست دارند حرف‌هایشان شنیده و درک شود و الزاماً به دنبال کمک نمی‌گردند. برای بسیاری از مردان صحبت صادقانه با یک زن در مورد جنبه‌های زندگی و یا نگرانی‌هایشان بسیار راحت‌تر از گفت‌وگو با یک مرد است. هنگامی‌که او مسائل خصوصی خود را با یک زن در میان می‌گذارد نگران مقایسه شدن یا رقابت‌های بی‌مورد مردانه نیست، یعنی همان چیزی که دیگر مردان برای او ایجاد می‌کنند. بنابراین دریابیم که صحبت کردن یک مرد با همسر محبوبش برای او اهمیت حیاتی دارد.

مرحله‌ی اول کنار آمدن با هر نوع ترس، درک ماهیت اصلی آن است. در این مورد خاص باید بدانید که چه چیزی باعث می‌شود خود را از یک مرد آسیب‌پذیر کنار بکشید. بدین ترتیب بر عدم آرامش خود فائق آمده و قادر خواهید بود تا مشکل را ریشه‌یابی کرده و به‌طور مؤثر با آن برخورد کنید. برای مثال از خود بپرسید اگر همسرم در مورد نهانی‌ترین و خصوصی‌ترین نگرانی‌ها و مسائلش با من صحبت کند، من چه احساسی خواهم داشت؟ آیا اتفاقی که از آن هراس دارید روی خواهد داد؟ در آن لحظه چه حالی خواهید داشت؟

پاسخ این سؤالات برای برخی زنان این‌گونه است: «من فقط می‌توانم مشکلات خود را حل و فصل کنم. اگر بخواهم انرژی خود را صرف حل مشکل دیگران کنم دیگر توانی برای خودم باقی نمی‌ماند.» این دیدگاه نشأت گرفته از این نظریه است: «وقتی مردی از مشکلاتش با شما صحبت می‌کند نیاز به کمک دارد و شما باید آستین‌ها را بالا زده و کاری برای حل مشکلات او انجام دهید.» اگر

بدانید که او انتظار کمکی از شما ندارد باعث می‌شود که احساس آرامش بیش‌تری کنید و در یک وضعیت متعادل به او گوش داده و او را همراهی نمایید. باور دیگری هم وجود دارد، یعنی در اکثر مواقع ما احساس می‌کنیم که وقتی چیزی را می‌شنویم باید حتماً عکس‌العملی نشان دهیم اما در چنین وضعیتی نیاز به هیچ عکس‌العمل خارق‌العاده‌ای ندارید.

پاسخ دیگر زنان در چنین مواردی این است: «وقتی مردی مشکلاتش را به زبان می‌آورد، نشان‌گر ضعف اوست. حتی فکر این‌که شوهر من یک آدم ضعیفی است و نمی‌تواند زندگی خود را اداره کند بسیار نفرت‌انگیز است.» اما واضح است که پیش آمدن مشکلات به دلیل ضعف افراد نیست. مشکلات در همه جا حاضر بوده و به راحتی هر فردی را مبتلا می‌کنند. آزمایش قدرت و یا شخصیت افراد هرگز ربطی به نگرانی‌ها، میزان مشکلات و یا بدبختی آن‌ها ندارد بلکه به نحوه‌ی برخورد او با این مشکلات بستگی دارد. وقتی مردی از مشکلاتش صحبت می‌کند به دلیل ضعف و یا عدم توانایی او در حل آن‌ها نیست. در واقع بسیاری از مردان این‌گونه احساسات درونی خود را با زن محبوبشان تقسیم می‌کنند اما در مقابل بقیه‌ی جهان جبهه گرفته و به اصطلاح شمشیر را از رو می‌بندند. در واقع وقتی مرد از عدم امنیت و یا تردیدهایش با زنی سخن می‌گوید نوعی نشان دادن علاقه است چون می‌خواهد اطمینان خود را به او نشان دهد نه ضعف خود را.

زنانی که در پاسخ به بیان احساسات و نیازهای عاطفی یک مرد همانند یک صخره ساکت عمل می‌کنند، درواقع می‌خواهند زخم‌های دردناک گذشته خودشان دوباره سر باز نکند. این وضعیت را باید یک هشدار در نظر بگیرید. احتمالاً چنین زنانی شاهد بوده‌اند که مادرشان عشق بی‌پایانی را نثار پدر کرده و

در عوض جزئی علاقه‌ای هم دریافت نکرده است. چنین خاطراتی باعث می‌شود که ترسی در دل این زنان پا به عرصه بگذارد: اگر بخواهم به او بیش از حد توجه کنم باید تا آخر عمر به این کار بیهوده و بی‌پاداش ادامه دهم. او که همسر نمی‌خواهد بلکه مادر می‌خواهد.

در این موارد باید به توانایی خود در ایجاد تعادل در روابط اطمینان کنید. اگر بخواهید خود را از همسرتان کنار بکشید تا مورد سوء استفاده عاطفی قرار نگیرید فقط امکان گسترش ترس خود را بیش‌تر کرده و باعث رنجش همسر هم می‌شوید. اگر با اطمینان از این‌که او قدردان محبت‌های شماست به او توجه کنید، فضای بهتری در خانه ایجاد می‌کنید. در چنین خانه‌ای احترام و توجه متقابل موج می‌زند. در واقع بخشندگی بدون ترس از تهی شدن است که می‌تواند شما را وادار به دست و دلبازی کند چون قدرت شما در عشق را نیز بیش‌تر می‌کند. عشق زمانی تضعیف کننده خواهد بود که با رشته‌های دست و پا گیر و تفکرات رنج آور همراه باشد.

اما اگر یک مرد واقعاً زیاده طلب باشد چه باید کرد؟ تنها راه حل برای زنان این است که یک رابطه‌ی دو طرفه را طلب کنند، در واقع باید برای کسب چنین رابطه‌ای پافشاری کنند! هیچ‌کس وظیفه ندارد که به‌طور یک جانبه عمل کند، چنین چیزی اصلاً در وظایف زنان قید نشده است. برای این منظور باید مشکلات و مسائل خود را به‌طور واضح و صریح با همسرتان در میان بگذارید. به خاطر بسپارید: به‌طور واضح و صریح، حتی به‌طور قاطع قید کنید که شما مادرتان نیستید تا همه چیز را فدای دیگری کنید. از او انتظار توجه بیش‌تری داشته‌باشید و بگویید در همین صورت است که می‌توانید همان محبت را به او

برگردانید. زنانی که بدون چشمداشت توجه و محبت می‌کنند اما قدردانی از آنان به‌عمل نمی‌آید، زنانی هستند که هرگز مسائل و مشکلات خود را در زندگی با همسرشان در میان نگذاشته‌اند. این زنان از بیان نیاز به یک رابطه‌ی دو جانبه و شفاف خودداری کرده‌اند. در نتیجه زمانی فرا می‌رسد که احساس می‌کنند زیر فشار تقاضاهای مرد زندگی خود قدرت راست کردن کمر را ندارند.

تندیس‌های زیبا

حتماً شما هم‌گاه زنانی را دیده‌اید که در اغلب جنبه‌های زندگی موفق بوده‌اند اما هنوز نتوانسته‌اند رابطه‌ی صحیح و معقولی با دیگران برقرار کنند. این مسئله برای خود این‌گونه زنان و دوستانشان تعجب برانگیز است چون او تمام خصوصیات مثبت را داشته و محبوب دیگران است، پس چرا هنوز نتوانسته همسر ایده‌آل خود را بیابد.

هلن یکی از همین دسته زنان است. او ۳۸ ساله و تاکنون مجرد مانده است. البته از سوی مردان زیادی پیشنهادهایی برای ازدواج داشته است. اغلب آن‌ها هم مردان ایده‌آل و مناسبی به نظر می‌رسیدند. او یک تولید کننده‌ی فیلم بسیار موفق است و تاکنون توانسته تحسین همگان را برانگیزد و عموم مردم او را به نام می‌شناسند. هلن زیبا، باهوش، موفق و یکی از نخبگان شغل سخت و طاقت فرسای خود است. او در مذاکرات کاری بسیار پیشرو و در کل زنی بسیار جذاب است.

هلن در بررسی خواستگارهایش درمی‌یابد که یک موضوع تکراری در همه‌ی آن‌ها وجود داشته است، همه او را ترک کرده‌اند و این مسئله هم‌چنان تکرار

می‌شود. به نظر برخی از مردان او زیادی کامل است و همین مسئله آن‌ها را آزار می‌دهد. به نظر برخی دیگر او اصلاً شوخ طبع و بذله‌گو نیست که البته خودش هم این مسئله را پذیرفته و همواره سعی کرده تا راحت‌تر با دیگران برخورد کرده و زیادی خشک و جدی نباشد. دسته‌ای دیگر از مردان هم پس از گذشت مدتی کوتاه به مبارزه و رقابت با او برخاسته‌اند. اما او اعتقاد دارد که این دسته ضعیف‌تر از آن هستند که بتوانند موفقیت‌هایی همانند او به‌دست آورند. فقط یکی از خواستگارانش تاکنون برایش مشکل‌ساز نبوده است. البته او هم به شوخی گفته است که شناخت هلن امری محال است. او برای هلن نام مستعار مونالیزا را برگزید چون معتقد بود زمان زیادی را با معمای او سرکرده است.

مردانی که او را ملاقات کرده‌اند در واقع با یک سد غیرقابل نفوذ رو به رو شده‌اند. هلن در این باره می‌گوید: «خودم هم اعتقاد دارم که نمی‌توانم در یک رابطه‌ی صمیمی شریک شوم چون استانداردهایی برای خودم ساخته‌ام و سعی می‌کنم تا آن‌ها را حفظ کنم. می‌دانم که معمولاً قابل درک، بذله‌گو، نابغه، قوی و یا زیبا نیستم. اما وقتی به گذشته فکر می‌کنم درمی‌یابم که همه چیز تحت کنترل بوده‌است و هیچ‌کس را ناامید نکرده‌ام.»

هلن واهمه دارد که اگر کسی بیش از حد به او نزدیک شود، احساسات و مکنونات قلبی‌اش ظاهر گردد. سپس چون واقعیت وجودی و رازهایش فاش می‌شوند، همه ترکش خواهند کرد. رازهایش ؟ چندان وحشتناک نیست. سال‌ها پیش پدرش پس از یک دوره بیماری سخت و مهلک فوت کرده و مادرش پس از مرگ او دچار افسردگی شده است. زمانی که او دختر کوچکی بوده است از این همه وقایع ناگوار در خانواده‌اش احساس شرم و اندوه می‌کرده است. در نتیجه

خود را پایین‌تر از دیگران فرض کرده است تا حدی که در حال حاضر هر مسئله‌ی کوچکی باعث ناراحتی و احساس عدم امنیت در او می‌گردد. این مسئله ریشه‌ای عمیق در شخصیت او دوانیده است. و یا حداقل او این‌گونه می‌اندیشد.

وضعیت هلن کنایه از آن دسته افراد است که تحت شرایط سخت قرار گرفته و یک دیوار دفاعی به دور خود کشیده‌اند. او آموخته است که چگونه جذاب و دلنشین باشد. او آن‌چنان در کسب این مهارت‌ها موفق بوده است که فراموش کرده از این مهارت‌ها باید در جهت محافظت از خود در برابر آسیب‌ها استفاده کند. ماسک او هر چقدر هم که زیبا باشد مانعی قوی در برابر نزدیک شدن مردان به او گردیده است. در واقع مردان نمی‌توانند احساس تنهایی خود را با چنین شخصی برطرف کنند.

اکنون هلن یاد می‌گیرد که کمی هم خطر کند: «اکنون دریافته‌ام که ملاحظات بیش از حد در لحظات سخت و کنار کشیدن از مردی که می‌خواهد یک مسئله‌ی ناراحت کننده زندگی‌اش را با من در میان بگذارد بسیار بی‌رحمانه و فاصله افکن است. قبلاً فکر می‌کردم اگر همه چیز را انجام دهم و روال آرامی برای خود داشته باشم دیگران را به خود جذب می‌کنم، اما الان می‌بینم که همه چیز برعکس است. تنها در زمان ناراحتی و سختی است که می‌توان به دیگران نزدیک شد. در واقع در چنین لحظاتی است که تمام احساسات جادویی و مسحور کننده بین دو طرف جریان می‌یابد. حال که فکرش را می‌کنم می‌بینم دقایق بسیار جالبی را با دیگران داشته‌ام.» هر چه هلن به برداشتن لایه‌های دفاعی خود بیش‌تر ادامه دهد، اطمینان بیش‌تری خواهد یافت که مرد مورد علاقه‌ی او مایل به ترک او نیست و حتی به او نزدیک هم می‌شود.

یادگیری خطر کردن

زنانی که ظاهراً بسیار زیبا و خواستنی هستند گاه آن‌چنان به ظاهر خود مغرور می‌شوند، که برای سال‌ها راه را بر صمیمیت دیگران می‌بندند. اگر ذره‌ای از خصوصیات هلن را در خود می‌بینید و اگر مردان به شما نزدیک نمی‌شوند، پس این خود شما هستید که با وجود نکات مثبت فراوان دیواری غیرقابل نفوذ برای حفاظت به دور خود کشیده‌اید. دیواری که باعث می‌شود هیچگونه جاذبه‌ای از آن رد و بدل نشود. چرا چنین راه‌بردهایی را برمی‌گزینیم؟ توجه داشته باشید که در این‌گونه موارد اغلب زخم‌ها و ترس‌های قدیمی بر تمام اعتقادات ما سایه می‌افکنند. اصولاً این‌گونه حصارها را به دلیل مخفی کردن واقعیت وجودی خود از آنانی که دوستشان داریم به‌وجود می‌آوریم، واقعیتی که نشان از کامل نبودن ما دارد. اما در واقعیت چنین حصارهایی فقط راه را بر آنچه بیش‌تر بدان نیاز داریم می‌بندند. پذیرش و اطمینان دیگران که می‌تواند صمیمیت به دنبال داشته باشد. اصولاً در مورد نشان دادن معایب خود به دیگران نگران هستیم. یعنی به برخورد دیگران با خود پس از آگاهی از موضوع مطمئن نیستیم. اگر آن‌ها از معایب من با خبر شوند چه برخوردی با من خواهند کرد، آیا باز هم مرا دوست خواهند داشت؟ همه‌ی ما می‌دانیم که هیچ‌کس کامل نیست، حتی از معایب خود نیز آگاه هستیم. اما مشکل اصلی این است که وقتی این معایب را پنهان کنید هرگز نخواهید دانست که آیا همسرتان علی‌رغم همه‌ی این نواقص باز هم شما را دوست دارد یا خیر. تنها نگرانی ابدی ما این است که ناگهان دیگران از کوره در رفته و کارشکنی‌هایشان آغاز گردد. در چنین مواردی کم‌رنگ‌تر و غیرمنطقی‌تر عمل می‌کنیم. مردان تمایل بیش‌تری به برقراری ارتباط با زنانی

دارند که رفتاری واضح و شفاف دارند. عامل مؤثر در برقراری یک ارتباط نزدیک این است که سعی کنید خودتان باشید، حتی اگر برخی واقعیت‌ها در وجودتان بسیار گزنده به نظر برسند.

رمز موفقیت، شجاعت برای پذیرش خطر و بیان واقعیت در مورد خودتان است. این نوع خطر کردن‌ها ارزشش را دارد چون می‌تواند میزان صمیمیت را تا حد قابل ملاحظه‌ای بالا ببرد. برای قدم اول باید تمام ترس‌های مربوط به نزدیک شدن و یا شناخته شدن توسط دیگران را کنار بگذارید. از خود بپرسید: «اگر کسی واقعاً مرا بشناسد چه خواهد یافت؟ چه واقعیت‌هایی در وجود من می‌تواند باعث نارضایتی و یا دور شدن دیگران از من گردد؟» اصولاً تمام ترس‌های ما ناشی از بزرگ‌نمایی بیهوده و بسیار غیرمنطقی مشکلاتمان هستند. در واقع مسائلی که برای ما بسیار شرم‌آور و خجالت‌بار هستند، هرگز برای دیگران اهمیت زیادی ندارند.

در زمان کودکی احساس ترس از این‌که ما را دوست نداشته باشند و یا با برخی دیگر متفاوت باشیم اصلاً غیرعادی نیست. همه‌ی ما سعی کرده‌ایم تا بر غرور کاذبی به نام خجالت فائق آمده و هرگز معایب خود را نشان ندهیم. در این حالت یک مشکلی پیش می‌آید؛ کامل جلوه کردن در نظر دیگران هرگز با حذف یا تقلیل معایب خودمان به‌دست نمی‌آید.

با رها کردن خود از قید و بند تمام این ترس‌ها می‌توانید جرأت ریسک کردن و خطرپذیری را در خود تقویت کنید. شانس خود را با هر چه بیش‌تر نشان دادن خود واقعی‌تان به دیگران امتحان کنید. وقتی ببینید دیگران آنچه را که هستید چقدر راحت می‌پذیرند و دوستتان خواهند داشت، شگفت‌زده می‌شوید. اگر

واقعیت وجودی خود را نشان دهید بسیار زنده‌تر و شاداب‌تر جلوه می‌کنید و در نتیجه صمیمیت را در دیگران تقویت می‌کنید.

رهبریت شادی

گرتا، ۳۹ ساله، ۱۷ سال پیش با آلکس ازدواج کرده است. او پرانرژی و باهوش بوده و بسیار سازمان یافته عمل می‌کند. او عضوی فعال در بسیاری از سازمان‌های سیاسی و اجتماعی است. دوستان بسیار زیادی دارد و همگی او را فوق‌العاده سرزنده، تعیین کننده و جذاب می‌دانند. اما همسرش که تمام حقایق را در مورد او می‌داند، با او هم عقیده نبوده و او را زنی دوست داشتنی نمی‌بیند. در واقع مشکل گرتا این است: «از این‌که روزی دیگران او را واقعاً بشناسند در هراس است.»

گرتا پس از این‌که به برخی رفتارهای شوهرش سوء ظن پیداکرد، با او به مرکز مشاوره آمد. او سعی داشت خود را قانع کند که این فقط یک سوء تفاهم و تنها بحران میان سالی است و به زودی مرتفع خواهد شد. به نظر او اساس ازدواجش کاملاً سالم و مناسب بوده است. آن‌ها خوشبخت بوده و بچه‌های خوبی هم داشتند. هر شب برای شام یا مهمانی بیرون رفته و اوقات خوشی را با هم می‌گذراندند.

گرتا با هوشمندی فوق‌العاده‌اش در درون به دنبال علت می‌گشت. دوستان بی‌شمارش هم نمی‌توانستند به او کمک کنند چون فقط او را ستایش کرده و همگی متفق‌القول آلکس را بی‌چشم و رو می‌نامیدند. از سوی دیگر آلکس هم به شرکت در جلسات مشاوره رضایت داده بود چون معتقد بود هر گاه سعی کرده‌اند

تا مشکلشان را به‌طور خصوصی حل کنند، گرتا شروع به توجیهات بی‌مورد کرده و در نهایت هم ازدواج را بهانه‌ای برای تحمل او کرده است.

در واقع سالیان دراز، آلکس در زندگی و ازدواجش تنها مانده است بدون این‌که بداند چرا. پس از آن اقدام به کارهایی برای فرار از محرومیت‌های احساسی خود کرده است. هر بار که آلکس سعی کرده بود درباره‌ی روابطشان صحبت کند، گرتا او را به بیهوده‌گویی محکوم کرده بود. مشکل اساسی این بود که آلکس درد جانکاهی به دلیل جدایی و بیگانگی با همسری که سالیان زیاد با او زندگی کرده بود احساس می‌کرد.

روش برخورد گرتا با این مشکل مخفی نگه‌داشتن آن و نشان دادن فضای خانه با یک خوشبختی دروغین به تمام جهان بوده است. او از چه در هراس بوده است؟ در واقع او فقط یک ترس نداشته بلکه مسائل متعددی باعث هراس وی شده بودند. او همواره سعی کرده بود زنان و مردانی را الگوی خود قرار دهد که در ظاهر بسیار شاد، خوش بین و موفق هستند و کوشیده بود تا شک و تردیدهای ماندگار خود را در پشت ظاهری مثبت مخفی کند. در واقع سال‌ها پیش گرتا تصمیم گرفته بود تا زندگی خود را به نوعی بنا کند که هرگز آسمانی طوفانی نداشته باشد. او هرگز تمایل نداشت با آن روی سکه‌ی زندگی یعنی بخش سخت آن دست و پنجه نرم کند. زمانی که او تازه به سن بلوغ پاگذاشته بود، والدینش از یکدیگر جدا شدند. پدرش عاشق او بود اما چون فردی بسیار تنبل بود هرگز کارهای خانه روی روال معمول پیش نمی‌رفت. مادرش هم زنی بود که بسیار داد و فریاد به راه می‌انداخت و مرتب پدرش را مورد انتقاد و سرزنش قرار می‌داد. وقتی پس از طلاق پدرش آن‌ها را ترک کرد، گرتا مادرش را مقصر می‌دانست.

برای همین سعی کرد تا جایی که ممکن است مانند او عمل نکند، زیرا مادرش به‌طرز گزنده‌ای تلخ و منفی بود. او سعی کرد بسیار مثبت عمل کند چون مادرش یک شاکی تمام عیار بود. او سعی کرد تا از هر چیزی که ممکن است او را بیازارد یا ناراحت کند چشم پوشی نماید تا مبادا همانند مادرش لب به شکایت باز کند. او نمی‌خواست اشتباه مادرش را تکرار کند. او دوست نداشت شوهرش ترکش کند. او می‌خواست کاملاً متفاوت باشد.

اما حقیقت این بود که وقتی گرتا تمام احساسات منفی خود را با وجودی‌که خطرناک بودند مخفی کرد، غنا و میزان صمیمیت روابطش با آلکس را نیز محدود نمود. گرتا به هیچ‌وجه یک زن سطحی‌نگر نبود، اما استحکامات بلند و سختی که به دور احساسات خود کشیده بود او را این گونه نشان می‌داد.

دست‌یابی به بخش‌های عمقی‌تر

خوش‌بینی و مثبت‌اندیشی کاذب هم می‌تواند نه تنها فشار داخلی نامناسبی را بر ما وارد کند بلکه ممکن است استانداردها و معیارهای محالی را بر شریک زندگی‌مان تحمیل کند. اگر با این خصوصیات به‌طور مرتب در کنار شریک زندگی خود باشید، احساس بدخلقی، غیرمنطقی بودن و حتی توقعات بیجا را در او پدید می‌آورید. بنابراین چون رفتاری عادی ندارد احساس شرم و گناه خواهد کرد.

چگونه کسی می‌تواند خود را از زندان ابدی با آسمان به اصطلاح آفتابی و خوشی‌های کاذب رها کند؟ این کار راحتی نیست اما میسر است و پیامدهای مثبتی هم در پی‌دارد. اول، باید رمز این کار را بدانید که اگر بخواهید همواره از

همسر خود بهتر باشید بسیار مقدس‌تر و رضایت‌بخش‌تر زندگی خواهید کرد. در ضمن باید بدانید که خوب زندگی کردن و بهتر بودن همیشه همراه با جدا کردن خود و یا همسرتان از واقعیت‌های زندگی نیست.

ایجاد یک ارتباط سالم مستلزم ایجاد تعادل بین احساسات مثبت و منفی است. کسانی مایلند فقط در بخش‌های مثبت رابطه سرمایه‌گذاری کنند که عموماً دو ترس در وجودشان رخنه کرده است. هر دوی این ترس‌ها به‌طرز مرموزی ناشناخته هستند. ترس اول آن‌ها ناشی از این است که تمام ناراحتی‌ها، خشم‌ها و آسیب‌های احساسی خود را برای مدت‌های طولانی سانسور کرده‌اند چون اگر به آن‌ها توجه کنند باعث درهم شکستن خود و شریک زندگی‌شان خواهند بود. ترس دوم آن‌ها هم نشأت گرفته از عادت کردن بیش از حد به همسر و رفتارهای اوست؛ بنابراین هر تغییر ناگهانی می‌تواند غیرقابل قبول و حتی خانمان برانداز باشد. اما هر دوی این نقطه نظرات غلط هستند! این چنین تغییراتی همواره نیازمند زمانی طولانی است و هرگز نمی‌تواند تلاطمی منفی را به زندگی تحمیل کند. درواقع اگر گاهی اوقات کمی هم بدخلقی کنید و یا ناراحتی و غم خود را بسیار صادقانه نشان داده و تقاضاهای عادلانه‌ای از طرف مقابل داشته باشید به طرف دیگر هم آزادی واقعی داده‌اید.

پیامد مثبت و دل‌چسب چنین رفتاری دو برابر است. شما احساس انرژی بیش‌تری کرده و دیگر تحت فشار احساسات منفی و خرد کننده‌ی درون خود قرار نمی‌گیرید چون نمی‌خواهید چیزی را پنهان کنید. پنهان کردن عواطف یا ناراحتی‌ها همواره انرژی مضاعفی از فرد ضایع می‌کند تا نشان دادن صحیح آن‌ها. علاوه بر این‌ها، همسر شما هم با یک انسان که دارای هر سه بعد واقعی

است رو به رو می‌شود. کسی که برای او پیچیده‌تر و جالب‌تر از یک آدمک شکلاتی است که فقط دوست دارد خوب به نظر آید.

هیچ ازدواجی بدون روابط دو طرفه و بی‌پرده سخن گفتن دوام نمی‌آورد. بدون این خصوصیت‌ها هر رابطه‌ای تبدیل به یک همزیستی سرد و بی‌روح شده که دیر یا زود با عکس‌العمل یکی از طرفین فرو خواهد پاشید. گرتا هم همانند هلن باید خودش را بیش‌تر و صادقانه‌تر نشان دهد. وقتی زنی خود واقعی‌اش را نشان می‌دهد دیگر مردان را سرگردان نمی‌کند. در واقع این عمل باعث ایجاد تعهد محکم‌تری از سوی مرد به او خواهد شد، چون او را کاملاً شناخته است.

اگر شما هم با این مشکلات درونی دست به‌گریبان هستید، بهتر است بدانید که همه‌ی ما همین‌طور هستیم. هیچ‌کدام از ما بدون زخم روحی، آسیب‌ها و یا تردید نسبت به عقیده‌ی دیگران در مورد ارزش‌ها و جذابیت‌هایمان بزرگ نشده‌ایم. این مشکلات کاملاً عادی هستند اما تسلیم شدن در برابر این ترس‌ها یعنی بستن راه صمیمیت و نزدیکی با دیگران.

تنهاگذارنده

پس از یک‌سال مطالعه و بررسی، سرانجام میکی ۳۵ ساله و ایرن ۳۰ ساله در شب سال نو نامزدی خود را جشن گرفته و زمان مراسم عروسی را هم در ماه ژوئن اعلام کردند. آن‌ها یک آپارتمان بسیار شیک اجاره کرده و قصد داشتند مهمانی بزرگی بگیرند. اما در اواسط ماه مارس میکی تصمیم گرفت تا در مورد نقشه‌ی ازدواجشان تجدید نظر کند.

او می‌گوید: «هرگز زنی به سرزندگی و بامزگی ایرن ندیده بودم. اوایل با هم به

کارهای احمقانه خود می‌خندیدیم و زمان شادی با همدیگر داشتیم. بعد از نامزدی حداقل هفته‌ای سه یا چهار عصر یا شب را با هم می‌گذراندیم و هر روز به هم تلفن می‌کردیم. فکر می‌کردم پس از ازدواج می‌توانیم وقت بیش‌تری را با هم بگذرانیم اما در حال حاضر از هم کناره گرفته‌ایم.»

او اخیراً یک پروژه‌ی بزرگ کاری گرفته است و اغلب شب‌ها پس از این‌که یک شام مختصری می‌خورد مستقیماً به سراغ مطالعه و کارهایش می‌رود. او برای بقیه‌ی عصرها هم برنامه‌ی گروه درمانی زنانه گذاشته است. بنابراین یا در حال کار کردن است و یا وقتش را با دوستانش می‌گذراند. ما فقط می‌توانیم آخر هفته‌ها به دیدن فیلم یا تئاتر برویم، فقط همین! فکر می‌کردم به‌عنوان یک زوج می‌توانیم وقت بیش‌تری را با هم بگذرانیم اما باز هم تنها هستم و به‌دنبال دوستان قدیمی می‌گردم که بتوانند با من به تماشای فیلم یا مسابقات بنشینند.»

ایرن هم همین تفسیرها را دنبال می‌کند: «فکر می‌کردم که بالاخره مردی که می‌خواستم را پیدا کرده‌ام. او بسیار شوخ طبع و در عین حال بسیار رمانتیک است. نمی‌دانم چرا همه چیز به یک‌باره خراب شد. فکر می‌کنم او بسیار دست و پاگیر شده است و همواره نیاز به تأیید و توجه دارد. این مرا ناراحت می‌کند. علت اشتغال بیش از حد امروزه‌ی من هم این است که نمی‌خواهم استقلالم را از دست بدهم. دوست ندارم از آن دسته زوج‌ها باشیم که همه‌ی کارشان را با همدیگر انجام می‌دهند. دوست دارم گاهی وقتم را با دوستانم بگذرانم و کارهای مورد علاقه‌ی خودم را انجام بدهم مثل رفتن به باشگاه ورزشی و یا دیدار از یک گالری هنری در روزهای شنبه.»

ایرن به خاطر ازدواج و متکی شدن شوهرش به او بسیار مضطرب است. او

نگران از دست دادن هویتش است و می‌ترسد از آن زوج‌هایی بشوند که روزی نام آن‌ها را چسبیده به هم صدا کنند: میکی و ایرن. اما مسئله‌ی مهم این است که او نه تنها قادر است به راحتی میکی را تنها بگذارد و مستقل‌تر از او عمل کند، بلکه از نزدیک شدن بیش از حد او به خود هم احساس ترس می‌کند.

به حواس خود اعتماد کنید

اگر دو نفر بخواهند با هم صمیمی شوند باید مصالحه و همراهی زیادی با یکدیگر داشته باشند. این امر برای همه‌ی انواع شراکت ضروری است. آیا منظور ما این است که باید به‌خاطر انتخابمان در بعضی موارد کوتاه بیاییم؟ البته که نه. وقتی به مرزهای خود، حس هویت، ماهیت وجودی و تمایلاتمان آگاهی و تسلط داشته باشیم؛ هیچ واهمه‌ای از ایجاد صمیمیت و یا تعهد به دیگران در خود احساس نخواهیم کرد.

باید به خود اطمینان دهید که هویت، احساس خود مختاری و تک بودن خود را حفظ خواهید کرد. پذیرفتن صمیمیت یک مرد به معنای از دست دادن هویت نیست. در واقع بدین ترتیب احساس قدرت بیش‌تری خواهید کرد وتوانید خود را بهتر ارزیابی کرده و آنچه هستید را راحت‌تر بپذیرید.

داشتن یک رابطه‌ی مهم، صمیمانه و عاشقانه با همسر مستلزم صرف وقت و مشارکت در تجربیات است. سعی کنید در قضاوت‌های خود از رفتارهای مردانه کاملاً شفاف و منصف عمل کنید: تمایل همسرتان به گذراندن وقت با شما را به تمایل شدید او به وابستگی‌های نامعقول و دست و پا گیر تلقی نکنید. اگر همسرتان می‌خواهد برای شما مهم باشد و شما به او توجه کنید این مسئله را با

دخالت و ایجاد وابستگی بیش از حد او به خودتان اشتباه نگیرید.

اما با توجه به افزایش حس خودمختاری و استقلال در زنان امروزی، واضح است که صمیمیت با مردان برای برخی بسیار مشکل شده است. این ترس، غیرمنطقی نیست چون دسته‌ای از مردان به‌طور ناخودآگاه مایلند همسرانشان اول به رابطه‌شان توجه کنند و در مرتبه‌ی دوم به خود و علائق خود رسیدگی کنند. در هر رابطه‌ای باید مسائل مربوط به خودمختاری را در یک فضای باز کاملاً بررسی کنید نه این‌که آن‌را سرکوب کنید. این کار ساده‌ای است اما در کل برخی زنان نسبت به چشم پوشی از حس استقلال خود در زندگی احساس ترس و اضطراب دارند. اغلب زنان نمی‌دانند که چگونه باید به خودمختاری مطلوب خود دست یابند و همین عدم اطمینان خاک حاصل‌خیز رشد اضطراب و در نتیجه از دست رفتن هویت خواهد شد. در واقع زنانی که چنین تردید پنهانی از شناخت خود دارند در برابر اضطراب‌های ناشی از صمیمیت آسیب‌پذیرتر خواهند بود. اما اگر به استقلال و حق خود اطمینان داشته باشید با اعتماد به نفس بیش‌تر قدم در مسیر صمیمیت گذاشته و ظرفیت و میزان مناسبی هم برای آن برمی‌گزینید.

اگر احساس می‌کنید که وضعیت هویت شما به خوبی تعیین نگردیده است، از برنامه‌ی روزانه‌ی خود یک گزارش تهیه کنید. در مورد همه چیز بنویسید؛ افکاری که در مورد خودتان دارید، اهداف و ارزش‌هایتان. به‌طور روزانه این موارد را ثبت کنید تا از درجه‌ی اهمیت آن‌ها در هویت خود آگاهی پیدا کنید. هنگامی‌که اعتماد بیش‌تری به این جنبه‌های منحصر به فرد وجودی خود پیدا کردید، می‌توانید آن‌ها را در روابط خود هم پیاده کنید. توجه داشته باشید چون

خود شما به این نتایج رسیده‌اید با اعتماد بیش‌تری می‌توانید بر آن‌ها تکیه کنید.

مسئولیت مرد چیست؟

هیچ یک از زنانی که روابط ازدواجشان را در این فصل بررسی کردیم به نظر «شریر و بدذات» نمی‌آیند. اما می‌بینیم که در مورد رفتار و تأثیراتشان بر همسر دچار مشکل شده‌اند. نمی‌توان تمام تقصیرها را بر گردن آن‌ها انداخت. در واقع آن‌ها فقط مسئول بخشی از تنش پدید آمده در روابط زناشویی خود هستند. همواره الگوهای منفی و متناقض دارای دو طرف هستند. در تمام مواردی که بررسی کردیم، مرد می‌توانست نقش فعال‌تر و مستقیم‌تری را در پاسخ به همسرش ایفا کند. او نباید اجازه می‌داد که رفتار همسرش مسیر ارتباط را تغییر داده و یا به کلی آن را ضایع کند. اغلب موارد وقتی مردان قادر نیستند آنچه را که می‌خواهند از زن زندگی خود دریافت کنند، شروع به گله و شکایت کرده، عصبانی شده و یا در سکوت ارتباط را قطع می‌کنند. در تمام موارد فوق اگر مردان می‌توانستند صریح‌تر و شفاف‌تر عمل کنند تمام الگوهای منفی از بین می‌رفت. این شوهرها فقط خواسته‌های خود را به همسرانشان گفته بودند؛ اما بهتر بود اشتباهات همسر را به او گوشزد می‌کردند.

هرگاه یک ارتباط منفی بین زن و مرد دیده شود؛ عموماً از مرد می‌پرسند که چرا چنین زنی را برای زندگی خود برگزیده است. ممکن است او به‌طور ناخودآگاه با زنی که از صمیمیت فراری نیست احساس راحتی بیش‌تری می‌کرد. شاید او به‌دنبال رابطه‌ای بوده که بتواند هم‌چنان ترس‌ها و تردیدهایش را مخفی

نگه‌دارد و در عین حال بتواند نیازهای صمیمیت و نزدیکی خود را نیز برطرف سازد. همه‌ی این‌ها موارد بسیار مهمی هستند. اما هدف ما در این کتاب راهنمایی زنان است تا بدانند چگونه می‌توانند همسران خود را جذب کرده و یا بدانند چه مواردی باعث دوری از همسرانشان می‌شود. و از همه مهم‌تر این‌که آن‌ها چه باید بکنند.

تشخیص عدم صمیمیت

نشانه‌های متعددی وجود دارد که با استفاده از آن‌ها درمی‌یابیم صمیمیت در یک رابطه کم شده و یا بدتر از آن کاملاً از بین رفته است. آیا همسرتان بر اساس تمایل یا نیاز به صحبت در مورد مشکلاتش به سمت شما آمده است؟ آیا او به راحتی نیاز خود را نشان می‌دهد؟ اگر شما بخواهید در مورد روابط و مشکلاتتان با او صحبت کنید، آیا او با آغوش باز می‌پذیرد و در احساسات شما شریک می‌شود؟ اگر یک رابطه‌ی دو طرفه برای ابراز محبت و توجه وجود ندارد؛ پس یک جای کار دچار مشکل شده است. ممکن است به دلایلی او مایل به ابراز احساسات و افکار خود نباشد.

اغلب مردان نیازها و تمایلات خود را به‌طور غیرمستقیم ابراز می‌کنند. برای مثال، آیا او در مورد وقت کمی که با هم می‌گذرانید شکایت می‌کند؟ آیا او با اشتیاق در مورد یک تعطیلات دو نفره صحبت می‌کند؟ هرگاه گله و شکایت بین دو نفر بالا می‌گیرد، عاقلانه است که رو در رو به مباحثه بنشینند. هم‌چنین عاقلانه‌تر است فقط به مسائل سطحی نپرداخته و بیش‌تر به مشکلات عمقی و ریشه‌ای توجه کنند. از خود بپرسید که آیا منظور او از این رفتار رساندن مطلب

دیگری است. مردانی که به‌طور مرتب انتقاد یا شکایت می‌کنند، در واقع می‌خواهند به‌صورت غیرمستقیم نیازهای درونی خود را نشان دهند، برای مثال به این جملات توجه کنید: «فکر می‌کنم هیچ توجهی به من نمی‌شود.»، و یا «من احساس تنهایی می‌کنم.» منظور یک مرد از این حرف‌ها این نیست که شما باید فوراً دست به کار شده و اقدامی برای او و یا درست کردن اوضاع انجام بدهید. در واقع مبحث ما هم در این کتاب این نیست. اما هرگاه بتوانید به عمق مطالب ابراز شده توسط یک مرد پی‌ببرید خواهید دید که پیام نیشداری در عمق مطالب او نهفته است.

همسران صمیمی در واقع دوست یکدیگرند. نسل نمونه‌های کلیشه‌ای که در آن مردان تنها تأمین کننده‌ی خانواده و زنان هم خانه‌دارانی وابسته به شوهر و بدون هویت بوده‌اند دیگر منقرض شده است. دوستی عمیق و واقعی فقط محصول مشارکت صمیمانه‌ی تجربیات است. بر خلاف آنچه اغلب زنان می‌اندیشند، مردان واقعاً به صمیمیت و نزدیک شدن به همسرانشان تمایل دارند و اگر نتوانند به این خواسته‌شان دست یابند احساس فریب‌خوردگی، تنهایی و در نهایت ناامیدی تمام وجودشان را پر می‌کند. البته عدم تمایل مردان به بر زبان آوردن چنین خواسته‌هایی هم واقعیت دارد.

روابط زناشویی سطح دیگری از نزدیکی است که باید بین زن و شوهر تضمین گردد. البته منظور فقط کیفیت فیزیکی زندگی نیست بلکه حضور و ابراز عشق و محبت است. آیا هنگام ابراز عشق به چشمان همسرتان نگاه می‌کنید؟

این عبارت رایج نشانه‌ی عدم صمیمیت است: «من واقعاً تو را بددرستی نشناخته‌ام.» منظور از این جمله دقیقاً همان ساختار جمله بوده و پیامی در پس

آن نهفته نشده است. مهم نیست که تا چه حد سعی کرده‌اید خود را به طرف مقابل ثابت کنید، اگر همَسرتان بگوید: «ما دو نفر کاملاً با هم غریبه‌ایم.» مطمئن باشید که همین طور هستید. گاه نمی‌دانید کم کاری از سوی چه کسی بوده است اما مطمئن باشید که زوج‌های صمیمی هرگز چنین اتهاماتی به یکدیگر وارد نمی‌کنند. این نوع جملات را به خاطر بسپارید و سعی کنید راهی برای حل مشکل و برداشتن موانع پیدا کنید.

ترغیب صمیمیت

برای شروع، دقایقی را به یاد بیاورید که صمیمیت زیادی با همسر خود داشته‌اید. احتمالاً این لحظات همراه با عشق شدیدی هم نبوده است. شاید فقط قدم زنی در یک پارک و یا نشستن روی نیمکت این حالت را در شما پدید آورده است. چه چیزی آن لحظات را به‌وجود آورد؟ آن احساسات صمیمی شامل چه بودند؟ چه چیزی باعث شروع آن شد؟ با جست‌وجو در خاطرات خود می‌توانید به اصول مهمی پی‌ببرید.

در مورد لحظاتی دل‌نشین و پر از گرمای صداقت چه به یاد می‌آورید؟ چه چیزی باعث بروز این دقایق شد؟ زوج‌هایی که بچه‌دار شده‌اند، می‌توانند در جمع همه‌ی اعضاء خانواده غرور و قدردانی خود را به یکدیگر ابراز کنند تا نشانی از صمیمیت آن‌ها باشد. تقسیم کردن لذت‌ها و رؤیاهایتان با یکدیگر بسیار مهم هستند. آیا اخیراً این حالت‌ها را تجربه کرده‌اید، و یا آن‌ها را با شوهر خود در میان گذاشته‌اید؟

هنگامی که به عقب برگشته و زمانی را که احساس نزدیکی می‌کردید به‌خاطر

بیاورید، متوجه می‌شوید که همه‌ی این‌ها تصادفی نبوده‌اند. احساس نزدیکی عاطفی زمانی پدید می‌آید که بسیار آسیب‌پذیر بوده و باز عمل می‌کنیم. سعی کنید دیواری بین خود و همسرتان نکشید. چه دیواری که خود ساخته‌اید و چه دیوارهایی که هر دو با سکوت خود اجازه داده‌اید بر جای بماند. جرأت به خرج داده و خود را به او نشان دهید. در باره چیزهایی با او صحبت کنید که می‌تواند ماهیت اصلی شما را جلوه‌گر کند. بدین ترتیب او هم آرام آرام تشویق خواهد شد که همانند شما آزادانه سر صحبت را باز کند.

بازسازی یا بهبود صمیمیت همواره نیاز به عملکرد مناسب دارد. این اقدام به نوعی رفتارهای واقعی را طلب می‌کند که سرچشمه‌ی امیدها و آرزوهای باطل نباشند. مؤثرترین راه برای ترغیب همسرتان در نزدیکی و عملکرد باز این است که خود را به او نشان دهید و به او اجازه دهید از شما الگوبرداری کند. باز هم تأکید می‌کنم که این تنها وظیفه‌ی شما نیست که تغییرات را اجرا کنید اما بهترین راه شروع از خود است چون نتایج آن به‌صورت اتوماتیک در شریک زندگی‌تان هم نمایان خواهد شد. این نکته بسیار حیاتی است. افرادی که احساس آسیب‌پذیری می‌کنند، هرگز به راحتی خود را نشان نمی‌دهند. در عوض، احساس رنجش کرده و خود را بیش از پیش به شما نزدیک خواهندکرد.

برای اولین قدم، باید بدانید که شکستن الگوهای قدیمی نیاز به سعی و ایجاد ارتباطی متفاوت با روند معمول دارد. برای مثال باید روش بیانات فیزیکی احساسی خود را تغییر بدهید. عشق خود را به‌صورت غیرکلامی ابراز کنید. البته توقع نداشته باشید که همسرتان در آغاز متوجه این تغییرات شده و یا به همان ترتیب به شما پاسخ دهد. رازهای خود و افکار محرمانه‌تان را ابراز کنید، هر آنچه

می‌خواستید به زبان جاری کنید و تا به حال این کار را نکرده‌اید. تمام زوایای نهفته‌ی ذهن خود را آشکار کنید. برای‌نشان دادن چهره‌ی جدید خود باید کمی هم ریسک کنید.

برنامه‌ریزی کنید تا فعالیت‌های جدیدی را با هم تجربه کنید. برای مثال در کلاسی ثبت نام کنید که هر دو به موضوع آموزشی آن علاقه‌مند هستید. صمیمیت را صادقانه از دیدگاه خود معنی کنید؛ البته سعی کنید که عبارات به کار گرفته شده، گله و شکایت، درخواست و تقاضای بی‌مورد و قضاوت‌های یک طرفه نباشند. خود را در جایگاه شناخت و درک او فرض نکنید. هر از چندی خوب است نهیبی به خود بزنیم و یکدیگر را از اول شناسایی کنیم.

صحبت صادقانه و مستقیم درباره‌ی صمیمیت کار بسیار حساسی است. برای اغلب مردانی که از ازدواج خود راضی هستند و یا تغییر و تحول را دوست ندارند بهتر است بسیار آرام و ملایم عمل کنید. شاید حتی بهتر باشدتحلیل و بررسی این مقوله را به عنوان یک بازی انجام دهید. سعی کنید بهترین زمان را برای این کار انتخاب کنید. هرگز در یک زمان بسیار بحرانی که رودرروی یکدیگر ایستاده‌اید به این مطالب اشاره نکنید مگر این‌که بخواهید درگیری و کشمکش زیادی را تولید کنید.

با خودتان صادق باشید، تا چه حد مایل هستید که او تمام افکار و ذهنیات خود را با شما در میان بگذارد. آیا تحمل شنیدن همه‌ی آن‌ها را دارید؟ آیا از آسیب‌پذیری او به هراس نخواهید افتاد؟ آیا قدرت کافی برای مشاهده‌ی واقعیت وجودی او دارید؟ آیا جرأت دیدن او در وضعیتی کاملاً جدید را دارید؟

هرگز اجازه ندهید عادت‌های ناهنجار و بی‌حوصلگی در زندگی شما شکل

بگیرد. بی‌حوصلگی و ملال از نتایج عادی زندگی روزمره نیستند اما دشمن درجه‌ی یک صمیمیت به شمار می‌روند. برای از میان برداشتن این حالت دست به‌کار شوید، کاری غیراز معمول انجام دهید. بدانید که به واقع شما تنها کسی هستید که می‌تواند جنبه‌های مخفی وجودیتان را آشکار و درمان کند. مطئمن باشید که افشاگری در مورد خود می‌تواند تغییرات مثبت صمیمیت را تسریع کند.

به‌خاطر داشته باشید که ایجاد صمیمیت یک روند تدریجی است بنابراین تندروی را کنار بگذارید. اگر بخواهید یک شبه راه صد ساله را طی کنید هرگز به نتیجه‌ی مطلوب نمی‌رسید. همان‌طور که قبلاً هم اشاره کردیم، مردان خیلی سریع از صمیمیت بیش از حد و یا صحبت درباره‌ی آن اشباع می‌شوند.

در هر حال صمیمیت برای هیچ‌کس ساده نیست. همه‌ی ما چه مرد و چه زن به دنبال کسی می‌گردیم تا بتوانیم با او صمیمی شده و احساس نزدیکی و دوستی کنیم. اما از سوی‌دیگر احساس نیاز شدید به صمیمیت هم می‌تواند باعث اضطراب گردد چون برای این کار باید محرمانه‌ترین بخش زندگی خود را با دیگران شریک شوید. اما مهم نیست، جرأت داشته باشید و خطر این افشاگری را به جان بخرید. با این کار می‌توانید محبت و همیاری بیش از حد انتظار خود را به‌دست آورید.

***

فصل ۳

چگونه انتظارات ساده و بی‌آلایش هم خطرساز می‌شوند؟

گلوریا فقط چیزی را طلب می‌کندکه خود نیز قادر است برای دیگران انجام دهد یعنی یک رفتار متقابل و عاشقانه. همین چیزهای به ظاهر کوچک و ساده می‌توانند به او احساس تعلق خاطر بدهند.

کارا با عصبانیت و خشم اعتراض خود را عنوان می‌کند: «من احساس امنیت عاطفی با چاک نمی‌کنم. اگر در یک وضعیت خطرناک قرار بگیریم او هیچ‌کاری برای حمایت من نخواهد کرد. اصلاً معلوم نیست وظیفه‌ی او در این خانه چیست.»

بلیندا احساس خود را نسبت به نامزدش ری این‌گونه توصیف می‌کند: «اگر او

آن‌قدر که ادعا می‌کند مرا دوست می‌داشت هر چه زودتر ازدواج می‌کردیم. من که نمی‌توانم سالیان متوالی در وضعیت نامزدی باقی بمانم تا او تصمیمش را بگیرد.»

اغلب ما در یک رابطه‌ی احساسی هزاران حرف نگفته داریم که محبوب ما هرگز آن‌ها را نخواهد شنید. همه‌ی ما اعتقاد داریم که نگرانی‌های کوچک، عادت‌های نامناسب و خسته کننده، و هم‌چنین تغییرات رفتاری همسرمان به‌طور معجزه آسایی برطرف خواهندشد. تمایل اصلی به با هم بودن ناشی از آرزوها و انتظاراتمان است بنابراین وقتی همسرمان متحول نمی‌شود احساس سردرگمی می‌کنیم، سپس ناامید شده و یا در نهایت زمانی از خواب غفلت بیدار می‌شویم که دیگر خیلی دیر است. اگر مطمئن شویم که همسرمان تغییر نخواهد کرد و یا توان تغییر در راستای رفع نیازهای عاطفی ما را ندارد؛ خود ما نیز تغییر رفتار داده و شروع به درخواست می‌کنیم. اما باید بدانید که پافشاری بر این درخواست‌ها می‌تواند همسرتان را فراری داده و وضع را بدتر کند.

چه موقع انتظارات ما از یک مرد بیجا و بی‌مورد است؟ آیا باید در مورد توقعات و درخواست‌های خود از یک مرد نگران باشید؟ آیا همان قضیه‌ی شباهت‌ها و تفاوت‌ها در مورد برقراری ارتباط در این‌جا هم صادق است؟ چه چیز منطقی و چه چیز توقع بیش از حد است؟

اول، هیچ‌کس قادر نیست توقعات بیش از حد را تحمل کند چون روند نامعقول درخواست و نیاز بیش از حد می‌تواند هر کسی را از پای درآورد. تقاضاهای هر فردی در یک رابطه باید معقول و سنجیده باشد. اما گاهی اوقات فشارهای بیش از حد زنان می‌تواند تحمل مردان را بگیرد و منجر به رنجش و در

نهایت از بین رفتن اعتماد و آسایش زندگی گردد.

یک‌بار دیگر از اول شروع می‌کنیم. اگر به روزهای اول ازدواج خود نگاهی بیندازید و لحظات رمانتیک خود را به یاد بیاورید، درمی‌یابید که همه چیز بر پایه پذیرش بی‌چون و چرای دیگری استوار بوده است. اصولاً همه‌ی ما دوست داریم که همسر خود را یک فرد فوق‌العاده و عالی ببینیم. البته لجبازی‌های او را هم می‌بینیم و صبورانه تحمل می‌کنیم. تصویری از جذابیت و دوست داشتن. عشق حتی در روزها و هفته‌های اول هم کور نیست فقط کمی نزدیک بین است! پذیرش یعنی همان احساس فوق‌العاده‌ی دوست داشتنی بودن که مهم‌ترین راز دلبستگی همسران است. ما محبوب خود را همان‌گونه که او می‌خواهد می‌بینیم، و ناامنی‌هایمان کم کم در گرمای احساسات و ارزش‌هایمان ذوب می‌شود. هرگز از یکدیگر دور نشده، دوست‌هایمان را کم‌تر می‌بینیم و احساس تکامل باشکوهی در عشق می‌کنیم.

هرچه شیدایی در عشق بیش‌تر می‌شود، پذیرش هم شرطی‌تر و متمایز کننده‌تر خواهد شد. هر چه احساس راحتی بیش‌تری در دلبستگی کنیم، وضعیتی بحرانی‌تر پیدا کرده و به راحتی ناامید می‌شویم. در این زمان معایب محبوب خود را می‌بینیم.

هنگامی‌که ناگهان از خواب غفلت بیدار می‌شویم تمام امیدها و انتظاراتمان بر باد رفته و اغلب دست به کارهای عجیبی می‌زنیم. به جای این‌که دریابیم آرزوهای ما غیرواقعی یا غیرمنطقی هستند، شروع به گله و شکایت کرده و درخواست‌های بیش‌تری از طرف مقابل خواهیم داشت. آن دسته از انتظاراتی که توسط همسر نادیده گرفته می‌شوند بر روی هم انبار می‌گردند و به‌تدریج

لایه‌های آرزوهای دست نیافته‌مان بیش‌تر شده و به روح ما فشار می‌آورد. در نتیجه هر چه بیش‌تر برای به‌دست آوردن آن‌ها اصرار می‌کنیم. تنها ثمره‌ی این ساختار، تأثیر منفی بر روابط خواهد بود. یعنی یا رابطه را کاملاً مسموم و یا به کلی آن را تخریب می‌کند. در اطراف ما کسانی هستند که همواره از عدم تغییر همسرانشان گله و شکایت دارند. آن‌ها بی‌رحمانه قضاوت می‌کنند و حتی نمی‌دانند که عدم پذیرش دیگران می‌تواند بذر رنجش‌های بیش‌تری را به اطراف پراکنده کند.

انتظارات معقول چه هستند؟

حق و حقوق شما در درخواست از همسرتان چیست؟ آیا می‌دانید که مرزهای معقول انتظارات چیست و به چه کسی پرتوقع می‌گویند؟ درخواست معقول یعنی چه و انتظارات نامعقول کدام هستند؟ پاسخ به این پرسش‌ها چندان هم ساده نیست. در مورد برخی از درخواست‌ها می‌توان جواب قانع کننده‌ای داد اما برای برخی دیگر، تعیین مرز مشکل است. گاهی اوقات صرف نظر کردن از یک تقاضای کوچک بسیار مشکل‌تر از سایر درخواست‌ها می‌باشد.

در زندگی روزمره همواره درخواست‌هایی از همسر خود داشته‌ایم. آن‌ها هم با این نوع درخواست‌ها کنار آمده و تا حد توان سعی در ایجاد تغییر خود داشته‌اند تا مطابق میل ما رفتار کنند. در واقع تعداد تقاضاهای منطقی و صحیح بسیار زیاد است؛ درخواست‌هایی که نه تنها معقول بلکه ضروری هستند. اگر به این موارد توجه نکنید در خطر دوری و یا حتی جدایی قرار خواهید گرفت. بیایید برخی از آن‌ها را بررسی کنیم.

اول: همه‌ی ما حق داریم که در برابر اختلافات بی‌تفاوت نباشیم. ما همانند دوقلوهای سیامی نیستیم که بتوانیم همانند هم فکر یا عمل کرده و احساسات کاملاً مشابه داشته باشیم. همه‌ی ما برای برآوردن نیازهای اولیه‌ی خود به پشتیبانی، مشارکت و حمایت احتیاج داریم. همه‌ی ما برای داشتن یک روان سالم نیاز به حمایت عاطفی داریم. حداقل کاری که دیگران می‌توانند انجام دهند این است که در مسیر رشد فردی ما تداخل و مزاحمت ایجاد نکنند. تمایل به داشتن یک رابطه‌ی اصولی بر اساس مساوات، توقع زیادی نیست. اما چون روابط همواره با مشارکت و گاه درگیری همراه هستند، درخواست صداقت، شفافیت و یکپارچه عمل کردن در برابر مشکلات بسیار سنجیده و معقول است. اصل مطلب همین‌جاست. انواع دیگر توقعات و درخواست‌های ما از همسر تا حدودی سؤال برانگیز خواهند شد.

نمی‌توانید از همسرتان انتظار داشته باشید که درست همانند شما فکر کرده و یا احساسی مشابه شما داشته باشد، علی‌الخصوص در رابطه با ابراز احساسات و آسایش فکری ناشی از صمیمیت. هم‌چنین داشتن حس و فکر مشابه در مورد زمان‌بندی هم دشوار است. از همه مهم‌تر هرگز از همسرتان توقع نداشته باشید برای حل مشکلات شخصی شما اقدام کند، به‌خصوص مشکلاتی که ناشی از عدم امنیت و عزت نفس پایین شما باشد.

اگر احساس امنیت در وجود شما ریشه دوانیده باشد و شما نسبت به آنچه هستید احساس رضایت کنید، هرگز توقع بیجا از همسرتان نخواهید داشت. کسانی که سعی می‌کنند بر ترس‌ها و تردیدهای درونی خود فائق شوند عموماً دارای درخواست‌های غیرمعقول و غیرواقعی از همسر شده و گاه با بی‌رحمی به

او فشار وارد می‌کنند تا تغییراتی در خود یا زندگی ایجاد کند.

درخواست‌های زیاد و غیرعادی نشان از یک مکانیسم دفاعی درونی دارند چون چنین افرادی می‌خواهند راه حل مشکلات داخلی و شخصی خود را در بیرون از وجود خود جست‌وجو کنند. تابه‌حال چند بار این جمله را شنیده‌اید: «اگر او واقعاً مرا دوست می‌داشت، به همان‌اندازه که من مایل به ازدواج هستم به این کار تمایل نشان می‌داد.» مردان هم همانند زنان قادرند عشق واقعی و دلبستگی را تجربه کنند اما زمان‌بندی متفاوتی برای این کار دارند. اصولاً دلیل اصلی مقاومت نشان دادن مردان به ازدواج، احساس نارضایتی است که از خود دارند چون آن‌ها نیاز عمیقی به زنان دارند و این با معیارهای مردانه‌شان سازگاری ندارد. از سوی دیگر اغلب مردان نسبت به زنانی که بخواهند زودتر از موعد آن‌ها را برای ازدواج تحت فشار قرار دهند، احساس عدم اطمینان می‌کنند و این حالت باعث بروز اضطراب در آن‌ها می‌شود. البته این به معنای ترک عشق یا یک احساس دوجانبه نیست. عدم هماهنگی در زمان بندی طرفین نتیجه‌ی معکوس خواهد داد. در این وضعیت تمرکز اصلی بر روی نیازهای زن استوار می‌گردد تا راحتی واقعی طرفین.

جنبه‌ی دیگر توقعات غیرمعقول، ریشه در تمایل ما به ارزیابی و یا کامل کردن عنصر وجودی خودمان دارد. همه‌ی ما دوست داریم کامل و عالی به نظر برسیم. چنین احساساتی بر اعتماد به نفس ما می‌افزاید. زنی که بدون حضور یک مرد خود را کامل نمی‌داند، بدون این‌که متوجه دستاوردهای دیگر ایجاد رابطه‌ی سالم باشد، مرد را فقط یک راه حل مشکلات می‌بیند نه یک همسر.

وقتی که یک مرد احساس ناکافی بودن می‌کند

مردان به‌صورت غریزی به درخواست‌های زنان پاسخ می‌دهند. آن‌ها می‌دانند که کدام توقعات صحیح است، حتی اگر وقت و توان برآوردن آن‌ها را نداشته باشند؛ و می‌دانند که کدام درخواست‌ها فقط یک توقع بیجاست. این به معنی همواره درست عمل کردن مردان نیست اما نشان‌گر حساسیت مردان به نوع عملکرد خود است. مردان در بزرگ‌سالی طبق یک سری استانداردهایی زندگی می‌کنند که ناشی از قوانین و مقررات مخصوص به خود است، چه در زندگی کاری و چه در زندگی خانوادگی. برای مردان درست انجام دادن وظایف و موفق بودن در زندگی هم یک هدف است و هم یک وظیفه‌ی سنگین. مردان باید به این هدف خود دست‌یابند، باز هم چه در زندگی کاری و چه در زندگی خانوادگی.

مردان از زمان کودکی همواره با معیارها و سنجش‌هایی دست به گریبانند. آن‌ها باید به اندازه‌ی کافی قوی بوده و قابلیت رقابت با دیگران را داشته باشند. در واقع هیچ‌کدام دوست ندارند ضعیف باشند. آنان همواره مورد تهاجم درخواست‌های بی‌شماری بوده‌اند. البته منظورم این نیست که زنان این‌گونه نبوده‌اند، آن‌ها هم از بچگی فشارهای مشابهی را تحمل کرده‌اند. اما قوانین نانوشته‌ی اجتماعی روش زندگی دیگری را به زنان دیکته می‌کنند تا در نهایت تبدیل به یک زن «واقعی» گردند.

اگر زنی به‌طور مستقیم یا غیرمستقیم از مردی بخواهد که تغییر کرده و مطابق خواسته‌ی او گردد؛ بدترین و تلخ‌ترین نیش و کنایه را به او زده است. در واقع به این ترتیب او را تا مرز ناامیدی پیش برده‌اید. او احساس عدم توانایی می‌کند و رنجش تمام وجودش را خواهد گرفت. مردان در چنین شرایطی و طبق

معمول قادر نیستند احساس خود را در قالب کلمات بیان کنند. چنین درخواست‌های بزرگ و برجسته‌ای می‌تواند باعث یک سری حوادث مخرب شده و رابطه‌ای را به نابودی بکشاند. در این صورت مرد احساس خواهد کرد که هر روز بیش‌تر از دیروز باعث خوشبختی یا عدم خوشبختی همسرش شده است. این برای یک مرد خجالت‌آور است. همان‌گونه که اگر یک زن را مسئول خوشبختی یا بدبختی یک مرد بدانیم، احساس شرم خواهد کرد. هر چه تقاضاها بالاتر بروند مرد احساس کمبود بیش‌تری خواهد کرد. مرد از آنچه همسرش بخواهد و او نتواند برآورده کند و از این‌که نمی‌تواند خود را «بهتر» کرده وایده آل او باشد احساس شرمندگی می‌کند.

در مراحل اولیه‌ی روابط عاطفی و ازدواج، تقاضاهای زنانه بی‌اختیار خاطراتی را برای مرد زنده می‌کند: غرولندها و تحقیرهای مادر که بر سر یک کودک بی‌دفاع تخلیه می‌شوند. این حالت زمانی بحرانی‌تر می‌شود که تقاضاها با لحنی بسیار بی‌رحمانه بیان شوند. این مسئله باعث ایجاد یک کشمکش درونی در مرد می‌گردد، زیرا او واقعاً دوست دارد محبوبش را خوشنود سازد. او نیاز به پذیرش و تأیید او دارد. اگر مرد به‌طور مرتب احساس کند که از چشم همسرش افتاده است، از درون احساس دوگانگی خواهد کرد: کشمکشی بین احساس اطمینان از پذیرش خود از سوی همسرش که همواره آرزویش را داشته است و تبدیل شدن به مرد ایده‌آل همسر تا بتواند تأییدیه او را کسب کند.

متأسفانه واکنش مردان نسبت به توقعات و درخواست‌های بی‌مورد همواره مخفی باقی مانده و بروز داده نمی‌شود. مردان به‌ندرت اعتراف می‌کنند که احساس کمبود کرده و یا نتوانسته‌اند طبق استانداردهای خاص زندگی مناسبی

را فراهم کنند. تنها علامت نارضایتی آن‌ها از وضعیت موجود عصبانیت یا رنجش زیاد است. اگر مردها مدت زیادی را در ناامیدی به سر ببرند هرگز نمی‌توانند با احساس شرم ناشی از آن کنار بیایند، اما در این خصوص با همسر خود سخنی به میان نمی‌آورند. اغلب مردان در چنین شرایطی واکنش‌های قابل پیش‌بینی دارند. چنین کشمکش‌های درونی باعث خواهد شد که اول آن‌ها احساس گناه کرده و سپس به سختی آزرده خاطر گردیده و در نهایت اگر باز هم درخواست‌ها ادامه یابد با مخالفت شدید آن‌ها و ترک عشق و همسر روبه‌رو خواهیم بود.

رمانتیک

همان‌قدر که گلوریا برای بهبود اوضاع تلاش می‌کند، تیم همه چیز را خراب می‌کند. او انرژی فوق‌العاده زیادی را برای این مسئله مصرف کرده است. او هفته‌ها تلاش و برنامه‌ریزی کرد تا تیم را در جشن تولدش غافل‌گیر و خوشحال کند. روز موعود که فرا رسید، وقت نهار گلوریا با ماشین به دفتر کار تیم رفت تا نقشه‌ی خود را عملی کند. وقتی به سوی یک هتل کوچک تاریخی در حومه‌ی شهر رانندگی می‌کرد، چشمان تیم از تعجب گرد شده بودند. صبح همان روز گلوریا یک اتاق بسیار زیبا در آن اجاره کرده بود: اتاق بسیار راحت و قشنگی بود، با پرده‌های زیبا و آنتیک، بزرگ و آفتابگیر با تمام امکانات. او به تیم گفته بود تا چشم‌های خود را ببندد و سپس وقتی به آن اتاق دل باز رسیده بودند از او خواسته بود تا چشمانش را باز کند. گلوریا پر از هیجان بود و منتظر عکس‌العمل. تیم به او نگاه می‌کرد.

همه چیز عالی بود. نهار، نوشیدنی‌ها و حتی گل‌های بهاری که او با دقت در

گلدان‌ها چیده بود. همه چیز در حد کمال بود غیراز یک مسئله‌ی مهم، واکنش تیم. گلوریا با خود می‌اندیشید: «او بابت چنین غافلگیری معرکه‌ای از من تشکر خواهد کرد و من به او خواهم گفت که همه چیز آن‌طور که دوست داشتم پیش نرفته است و درواقع من نقشه‌های بیش‌تری داشته‌ام. اول با هم نهار می‌خوریم و بعد کیک تولد و کادو و...» اما وقتی تیم برای دومین بار به ساعتش نگاه کرد، گلوریا دریافت که او برای برگشتن به سرکار عجله دارد. احساس ناامیدی، رنجش و در نهایت شرم کرد.

بیش از هر چیز دیگر، گلوریا می‌خواست احساس خاصی را تجربه کند: احساس طپش عشق. اما در عوض چه نصیبش شده بود، احساس ناخوشایند گدایی کردن چند حالت عاشقانه از همسرش. نیاز او به ابراز عشق همسرش باعث شده بود که بهای سنگینی را بپردازد. حتی وقتی گلوریا سعی می‌کرد موقعیت‌های خاصی را برای همسرش فراهم کند، در نظر تیم فقط یک درخواست برای دریافت هدیه به نظر می‌رسید. گلوریا درک نکرده بود که زن و مرد به‌صورتی کاملاً متفاوت یکدیگر را دوست می‌دارند، تیم واقعاً عاشق او بود. گلوریا احساس می‌کرد عشقی در ازدواجش دیده نمی‌شود. او می‌خواست تیم او را دوست بدارد به همان اندازه و به همان شیوه که او عاشق شوهرش بود. اما تیم این‌طور نبود. بالا رفتن توقعات او برای صمیمیت بیش‌تر از نظر تیم درخواست‌های غیرمنطقی بود و تأثیرات معکوسی بر او می‌گذاشت.

تمایل گلوریا به سرزندگی و عشق بیش‌تر باعث ایجاد یک احساس گنگ و ناراحت کننده در تیم شد. تیم در این رابطه می‌گوید: «همواره از شام آخر هفته زیر نور شمع با همسرم لذت می‌برم و بهترین تفریح من نشستن جلوی شومینه

با یک فنجان قهوه است، اما او تعصب خاصی به این کارهای من دارد که من سر در نمی‌آورم. او زندگی زناشویی را با یک واقعه‌ی هیجان‌انگیز و ماجراجویانه اشتباه گرفته است. از این‌که تا این حد ناراحت و رنجیده خاطر هستم احساس گناه می‌کنم.»

احساس رنجش تیم به خاطر این است که از چشم‌های همسرش ناراحتی زیادی را می‌خواند. او متوجه شده است که نمی‌تواند گلوریا را خوشحال کند، تلاش‌های او برای همسرش بی‌نتیجه بوده است. اما از سوی دیگر هر چه فشارهای گلوریا بیش‌تر می‌شود او احساس بدتری پیدا می‌کند و متأسفانه کمتر می‌تواند طبق خواسته‌های همسرش رفتار کند.

کارهای رمانتیک انجام دهید

زنان همواره رمانتیک‌تر از مردان بوده‌اند. از آن‌جا که زنان راحت‌تر صمیمی می‌شوند می‌توانند حرکاتی داشته باشند که نشان‌گر اهمیت رابطه‌شان باشد مثل نوشتن یک یادداشت دل‌نشین، خریدن یک هدیه‌ی جالب یا ترتیب دادن یک شام غیرمنتظره. اما از سوی دیگر مردان برای ابراز مستقیم عشق خود همواره دچار مشکل بوده‌اند. این به معنای بی‌خیال بودن مردان نیست. درواقع ژست‌های رمانتیک برای مردان یعنی معیارهای گرافیکی برای نشان دادن شدت علاقه و نیاز به زن که البته معیار درستی هم دانسته نمی‌شود. اما واضح است که زنان برای چنین روش‌های ابراز محبت و قدردانی خود بسیار راحت‌تر عمل می‌کنند. گلوریا فکر می‌کند که اگر عشق تیم برابر با عشق خود او باشد، پس او نیز باید در ابراز علاقه کردن اقدامی از خود نشان دهد. تیم واقعاً همسرش را

دوست دارد، اما به عقیده‌ی او توجه و محبت کردن به معنای نشان دادن رفتارهای رمانتیک نیست. گلوریا نمی‌داند که تأکید بر درخواست‌های مکرر رفتارهای رمانتیک بسیار خسته کننده است. اما اگر این تقاضاها متعادل باشند قابل تحمل خواهد بود.

زنانی چون گلوریا باید آرام بوده و تا حدی فاصله را رعایت کنند. این به معنای کاهش عشق نیست. اعتماد مرد به گرما و تداوم عشق زن او را قادر می‌سازد تا احساس راحتی بیش‌تری کند، چون دیگر حائلی بین آن دو وجود ندارد. اصولاً مردان برای این‌که خود را پایبند همسر بدانند گاه نیاز به اندکی فاصله دارند. او دوست ندارد همسر محبوبش به‌طور پیوسته به او متکی و وابسته باشد.

بالا بردن توقع در ابراز رفتارهای رمانتیک بسیار خطرناک است، زیرا نه تنها باعث دور شدن مرد می‌گردد، بلکه درک نیازهای اصلی زنان را نیز دچار مشکل می‌کند. نیاز اصلی زنان داشتن عزت‌نفس است. زن و مردی که بیش از اندازه به دنبال چنین رفتارهایی باشند، پس از مدتی برای مشکلات درونی خود از قبیل ارزش وجودی و خوشبختی به سراغ راه حل‌های خارجی می‌روند. بنابراین در نظر گرفتن چنین مسائلی نه تنها می‌تواند احساس بهتری از زندگی به ما ببخشد، بلکه می‌تواند هیجان مضاعفی برایمان به ارمغان بیاورد.

خستگی و ملال یک مشکل رایج است و همه‌ی ما کم و بیش آن را تجربه کرده‌ایم. ممکن است احساس کرده باشید که اگر یک کار پرهیجان انجام ندهید، زندگی شما خسته کننده و سراسر بیهوده خواهد بود. اغلب فکر می‌کنیم تنها پادزهر خستگی و ناراحتی بالاتر بردن میزان هیجان زندگی است. در جلسات

روان درمانی، گلوریا دریافت که افسرده‌تر از هم‌سالان خود است. تمایل شدید او برای رمانتیک بودن هم تلاشی برای احساس سرزنده بودن است. او ناخودآگاه می‌خواسته به زندگی روزمره‌ی خود معنای تازه‌ای را تزریق کند.

اگر مسائل خود را مشابه مشکل گلوریا می‌دانید به این موارد توجه و عمل کنید. اول، این پرسش‌ها را برای خود مطرح کنید. اگر رابطه‌ی من و همسرم به همین گونه پیش برود، در مورد خود و زندگی‌ام چه می‌اندیشم؟ اگر همه چیز ناگهان تغییر کرده و لحظات رمانتیک ناب به‌وجود آیند، چه احساسی خواهم کرد؟ بدون داشتن چنین لحظاتی من که هستم؟ یا بدون چنین ارزیابی‌هایی از ارزش وجودی خودم، که هستم؟ آیا من خوب و دوست داشتنی هستم؟ آیا انسان ارزشمندی هستم؟

البته منظورم این نیست که در زندگی نیاز به رفتارهای رمانتیک نداریم. اما می‌خواهم خاطر نشان کنم که می‌توانیم با توجه به آنچه که هستیم هم احساس خوشبختی و رضایت کنیم و نیازی به واکنش‌های دیگران در مقابل خود نداشته باشیم.

مسئله‌ی اصلی در این گونه موارد، تفاوت بین درخواست‌های منطقی و غیرمنطقی است. درخواست‌های غیرمنطقی، تظاهرات مشکلات پیچیده و لاینحل شخصیتی هستند.

ساقدوش دائمی عروس

بلیندا، ۳۴ ساله و پزشک متخصص اطفال است. او می‌خواهد ازدواج کند و بچه‌دار شود. به نظر او ری یک مرد ایده‌آل است. مشکل اصلی پس از هشت ماه

نامزدی بروز کرد. مسئله‌ی تعهدات و ازدواج که معمولاً یک بحث شیرین است تبدیل به دردسری بزرگ و فشارهای روز افزون گردید. بلیندا از این‌که می‌بیند ری آمادگی ازدواج ندارد بسیار رنجیده و سرخورده شده است. از سوی دیگر ری احساس می‌کند که برای تصمیم‌گیری تحت فشار قرار گرفته است. به نظر او این همه عجله بی‌فایده است چون او هنوز باید سعی کرده و بلیندا را بهتر بشناسد. ری معترضانه می‌گوید: «همیشه می‌خواهم او را متقاعد کنم که عجله نکرده و همه چیز را خراب نکند. اما هر بار که در این مورد صحبت می‌کنیم به احساسات او لطمه خورده و ناراحت می‌شود. می‌دانم که عاشق او هستم اما نیاز بـه وقت بیش‌تری دارم. نمی‌خواهم اشتباه کنم.»

بلیندا هم می‌گوید: «همه چیز ناگهان اتفاق افتاد.» من ۳۴ سال دارم و دوست دارم بچه‌دار شوم. تمام روز را با کودکان افراد دیگر می‌گذرانم و دلم می‌خواهد حداقل دو بچه برای خودم داشته باشم. بگذارید صادق باشم من وقت زیادی برای به دنیا آوردن دو یا سه بچه ندارم.» پس بلیندا هم فشار دیگری را تحمل می‌کند. مشکلی که امروزه اغلب زنان با آن مواجه هستند. کـمبود وقت بـرای ازدواج، تشکیل خانواده، بچه‌دار شدن و از سوی دیگر رسیدگی به تـحصیل و شغل.

اشتباهی که بلیندا در مورد ری مرتکب شده بسیار خطرناک است. تمایل و آمادگی او به ازدواج و اعتماد فرساینده‌ی او به داشتن یک آینده‌ی دل‌چسب با ری باعث شده است که زمان حال را به تنش و درگیری سپری کنند. شدت عمل او در اجرای نقشه‌ی خود باعث شده است که ری در وضعیتی دشوار قرار گیرد. ری احساس می‌کند که باید تعهد خود را به او نشان بدهد اما هنوز این تـعهد

به‌طور کامل شکل نگرفته است. بلیندا فقط درگیر مشکل خود یعنی کمبود وقت برای ازدواج و احساس راحتی افکارش است، بنابراین مشکل ری را در نظر نمی‌گیرد. به این ترتیب همه چیز آرام‌تر از قبل پیش می‌رود. البته اغلب مردان هم برای برداشتن قدم آخر به یک محرک قوی نیاز دارند. در چنین وضعیتی بلیندا باید حساسیت موقعیت ری را درک کرده و احساسات و زمان بندی او را محترم بشمارد.

ری واقعاً از داشتن همسری چون بلیندا خرسند است. او زمان و پذیرش خود را نثار بلیندا کرده و مایل است به سوی یک اتحاد عمیق‌تر گام بردارد. اما نیازهای روز افزون و تمایلات شدید بلیندا به وادار کردن ری باعث شده است تا آن‌ها از یکدیگر بیش‌تر فاصله بگیرند.

درک تفاوت‌های زمان بندی

یکی از پرسش‌هایی که ذهن بلیندا را به خود مشغول کرده این است: آیا او واقعاً باید صبر کند تا ری تصمیم خود را بگیرد؟ آیا این کار وقت تلف کردن نیست؟ اگر زنان امروزی که برای بچه دار شدن وقت زیادی ندارند بخواهند بدون اطلاع و داشتن راهنمای دقیق برای ازدواج و زمان‌بندی مناسب آن تصمیم بگیرند، دچار اضطراب شدیدی خواهند شد. شما از کجا می‌دانید که زمان مناسب فرا رسیده است.

تجربه نشان می‌دهد که مردان پس از یک دوره‌ی یک یا دو ساله که ذهنشان درگیر زنی باشد، آماده‌ی ازدواج و تعهدات آن خواهند بود. اما برای زنان این مدت بین شش ماه تا یک سال است. چه اختلاف فاحشی ! در واقع زمان

تصمیم‌گیری برای ازدواج در زنان نصف مدت زمان مشابه برای تصمیم‌گیری در مردان است. همین اختلاف در زمان‌بندی مناسب باعث به‌وجود آمدن سوء تفاهم و تنش‌های بسیاری می‌شود. اما شایان ذکر است که وقتی مردان به چهل سالگی نزدیک می‌شوند، تمایل بیش‌تری برای قبول تعهدات ازدواج از خود نشان می‌دهند. در واقع یک مرد سی ساله هنوز فکر می‌کند که وقت زیادی برای ازدواج و تشکیل خانواده دارد اما یک مرد چهل ساله نظر متفاوتی دارد.

اشتیاق حریصانه

نگرانی زنان از احساسات مردان در مورد ازدواج حتی در اوایل آشنایی هم بروز می‌کند. این اضطراب و نگرانی به نوعی سلاح دفاع از خود زنان است.

گلن، ۴۲ ساله و یک طراح صنعتی است. پس از آن‌که مراحل طلاقش انجام یافت به خواستگاری زنان متعددی رفته است. از میان همه‌ی این افراد؛ او به ساندرا، ۳۶ ساله که مدیر پرسنل یک فروشگاه بزرگ است، علاقه‌مند شده است. آن‌ها در روزهای اول نامزدیشان در مراکز اجتماعی و سیاسی مشترکی شرکت کردند که نشان از تفاهم و یکسان بودن سلیقه می‌داد. اما پس از شش هفته گلن رفته رفته احساس دیگری پیدا کرد و در نهایت به ساندرا گفت که آن‌ها باید نامزدی خود را به هم بزنند.

او اشتباه خودشان را این‌گونه توصیف می‌کند: «وقتی به گذشته نگاه می‌کنم، می‌بینم که از همان اول علائم هشداردهنده‌ای وجود داشته است که به آن توجه نکرده‌ایم. در اولین شامی که در رستوران صرف کردیم، ساندرا به من گفت که مایل است بیش‌تر با هم بیرون برویم و ما برای دو شب بعد قرار گذاشتیم. هر بار

که یکدیگر را ملاقات می‌کردیم او از یک برنامه‌ی خاص صحبت می‌کرد، برای مثال فیلمی که مایل است ببیند و یا برنامه‌ریزی برای تعطیلات آخر هفته. در کل هیچ فرصتی برای من باقی نگذاشته بود.

فقط دو هفته از نامزدی ما نگذشته بود که او از من در مورد مراسم عروسی‌مان پرسید. این خیلی زود بود. من هم به او گفتم که نیاز به زمان بیش‌تری دارم. من که نمی‌خواهم بقیه‌ی عمرم را مجرد باقی بمانم، اما برای شناخت بیش‌تر او نیاز به زمان دارم.

به نظرم او فکر می‌کرد چون با هم نامزد شده‌ایم باید تمام درخواست‌هایش را به سوی من سرازیر کند و در ضمن برای همه چیز برنامه‌ریزی کند. من برای خشنود کردن او وقت زیادی صرف می‌کردم، تلفن‌های بسیاری به هم می‌کردیم و خلاصه تمام وقت من منحصر به او بود. به نظر می‌آمد او به خود حق می‌داد. اما به نظر من پس از دو هفته‌ی اول نامزدی که زمان بسیار خوشی بود همه چیز تغییر کرد. فکر کنم چون او مرا تحت فشار قرار می‌داد تا هر چه زودتر ازدواج کنیم خیلی زود همه چیز برای من تمام شد.»

مهار کردن اضطراب

مهم و عاقلانه است که در جلسات اول آشنایی تمام اهداف و نقشه‌هایی که برای زندگی کشیده‌اید را با یکدیگر بررسی کنید. خصوصاً از مرد زندگی خود بپرسید که او در زندگی به دنبال چه می‌گردد. اما پرسش اصلی این است که چه زمانی برای این کار مناسب است؟ آیا با این کار شما فقط به دنبال کسب اطلاعات هستید و یا می‌خواهید از شدت اضطراب خود بکاهید؟ تمایل شدید به داشتن

دلبستگی و مشارکت با دیگری کاملاً طبیعی و عادی است. ترس از این‌که نتوانید چنین موهبتی را به‌دست آورید هم کاملاً قابل درک است. اما مهم است که در این میان تسلیم بدبینی نشوید و یا خود را تمام و کمال به دست تردیدهای شخصی نسپارید. تمایلات شدید احساسی هرگز خوشایند دیگری نیست. کاهش خوش‌بینی نسبت به یافتن عشق واقعی به راحتی تبدیل به ناامیدی می‌شود. این احساس یأس را می‌توانید بدون ترس از قضاوت‌های طرف مقابل با او در میان بگذارید.

وقتی فردی علائم تمایلات احساسی شدید از خود نشان دهد، واضح و قابل پیش بینی است که طرف مقابل از او گریزان خواهد شد. چرا؟ اول، چون ناامیدی حاصل از این ابراز تمایلات شدید غیرقابل اجتناب است و می‌تواند باعث تخریب رابطه و هم‌چنین عزت نفس طرفین گردد. دوم، احساس ناامیدی فراگیر است و پس از مدتی طرف دیگر احساس می‌کند که دیگر نمی‌تواند نیازهای شدید طرف مقابل خود را برآورده کند. و سوم، ناامیدی یکی از طرفین مجالی برای ابراز عشق طرف مقابل نمی‌گذارد. احساس واقعی عشق را زمانی درک می‌کنید که یک عاشق فعال باشید نه این‌که کاملاً بی‌تفاوت بوده و همسرتان به ابراز عشق خود ادامه دهد.

ما ناامیدی را دفع کرده و در اعتماد به نفس و قدرت شناور می‌شویم! چگونه می‌توانید به چنین درجه‌ای برسید؟ سعی کنید با دقت بیش‌تری به تمام آنچه به محدوده‌ی عشق آورده‌اید نگاه کنید. احتمالاً از آنچه فکر می‌کردید جالب‌تر و ارزشمندتر است. ارزش عشق را به خود یادآوری کنید، زیرا چنین یادآوری‌هایی می‌تواند به تدریج شما را از تردیدهای نفسانی رها کند. ناامیدی تنها یک چیز را

تغذیه می‌کند: ناامیدی را. بدانید که تشویق جنبه‌های درونی خود و اعتقاد به دوست داشتنی بودن جایی برای ناامیدی باقی نخواهد گذاشت. یک کانال قوی و پرانرژی به فعالیت‌های اجتماعی باز کنید تا هر چه بیش‌تر عزت نفس شما را تقویت کرده و راه‌های جدیدی برای شناخت به شما عرضه کند.

اگر نامزد شما اهدافی مشابه شما دارد و می‌دانید که او نیز مایل به ازدواج و بچه‌دار شدن است، باز هم توجه داشته باشید که باید زمان مناسب را انتخاب کنید. حتی زمانی که احساس کردید لحظه‌ی موعود فرارسیده است و هر دو نسبت به هم احساس مشابهی دارید باز هم مراقب رشد بی‌رویه‌ی درخواست‌ها و تمایلات خود باشید و سعی کنید تمام فعالیت‌ها دو طرفه باشد.

هنگامی‌که اضطراب شما در مورد ازدواج شدید می‌شود، نیرویی باعث می‌شود که به نامزد خود فشار وارد کنید، زیرا می‌خواهید خوشبخت شوید. آگاه باشید که بدین ترتیب او را از عشق واقعی دور کرده و امکان هرگونه اقدامات دو جانبه را هم از بین می‌برید. در این زمان مردها غیرفعال، مقاوم و گاه حتی آزرده خاطر می‌شوند و به جای این‌که تعهد دائمی ازدواج را بپذیرند، تعهد موقت نامزدی را نیز بر هم می‌زنند.

جست‌وجوی موقعیت

هنگامی‌که آل همراه با فرانسیس وارد جلسه‌ی مشاوره شد این کلمات را بر زبان آورد: «فکر می‌کنم کارهایم درست بوده است اما هر کاری که انجام داده و یا هر چقدر به او محبت می‌کنم برای او کافی نیست!» آن‌ها پنج سال پیش با هم ازدواج کرده‌اند. فرانسیس بر سر او فریاد کشید: «فکر نمی‌کنم هرگز درخواست

زیادی از تو کرده باشم. هر دوی ما خانه، تعطیلات و لباس می‌خواستیم. حداقل تو این‌طور وانمود می‌کردی.» فرانسیس ۲۹ ساله بود و حق داشت. ال که ۴۳ سال دارد وعده‌های زیادی به همسرش داده بود. او برای تأمین یک زندگی لوکس تلاش زیادی کرده و در حال حاضر خسته و درمانده شده است.

شیوه‌ی زندگی ال و فرانسیس به نوعی است که تمام حقوق سالانه‌ی ۷۰ هزار دلاری ال به عنوان مدیر یک شرکت مهم را خرج می‌کند. فرانسیس از این ناراحت است که اَل نتوانسته شرکتی برای خود تأسیس کند و اخیراً هم سمت مدیر اجرایی کارکنان را به او داده‌اند که کاری بسیار طاقت فرساست. او می‌گوید: «مردهای دیگر را ببین. آن‌ها هرگز به کاری که درآمد زیادی نداشته باشد نمی‌چسبند. آن‌ها تلاش می‌کنند تا کاری برای خودشان راه‌اندازی کرده و رئیس خودشان باشند.»

اگرچه اَل شغل پرمسئولیتی دارد، اما درآمد خوبی هم دارد. او فکر می‌کند که از چشم فرانسیس افتاده است. او می‌گوید: «رفتار او به من می‌فهماند که به اندازه‌ی کافی خوب نیستم تا او را خوشحال کنم. اما آنچه مرا واقعاً از کوره در می‌برد این است که بیش از حد توانم برای او فراهم کرده‌ام و او قدر نمی‌داند. هر چه را خواسته از زیر سنگ هم شده برایش مهیا کرده‌ام.» فرانسیس قبل از این‌که با اَل ازدواج کند یک هنرمند آرایشگر مستقل در یک فروشگاه بزرگ محلی بود اما در حال حاضر فقط گاه و بیگاه کار می‌کند و درآمدش به حساب مخارج منزل گذاشته نمی‌شود.

زیر نقاب باشکوه فرانسیس احساسات مأیوس کننده‌ای حاکی از ناکافی و ناکارآمد‌بودن قرار گرفته است. بنابراین ارتباط او با شوهرش فقط بر حس

ارزشیابی آنچه دریافت کرده و اهمیت وابستگی به او استوار شده است. در واقع فرانسیس سعی کرده است تا آنچه نتوانسته خود به‌دست آورد و یا انجام دهد را از ازدواجش بگیرد.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، مردان فقط زمانی راضی می‌شوند که در سرتاسر عمر خود کار کرده و موفقیت کسب کنند. فرانسیس نمی‌داند که با تقاضاهای خود تا چه حد حس دشمنی را در درون اَل شعله‌ور کرده است. اغلب مردان تمام تلاش خود را برای کسب درآمد و تهیه‌ی لوازم راحتی خانواده‌ی خود صرف می‌کنند اما قدردانی مناسبی از همسر خود دریافت نمی‌کنند. همان‌طور که زنان با فشارهای درونی خود دست به گریبانند، مردان هم به این اعتقاد زنجیر شده‌اند که باید سخت کار کرده، موفق باشند و در عین حال بر تمام فشارهای زندگی هم فائق آیند تا بتوانند به رؤیاهایشان جامه‌ی عمل بپوشانند. زنانی که بدانند مردان چگونه به این قوانین نانوشته‌ی اجتماعی پاسخ می‌دهند مورد ستایش مردان قرار گرفته و زنانی که این بخش آسیب پذیر و منحصر به فرد مردان را نادیده می‌گیرند، در خطر جدایی خواهند افتاد.

کسب اعتماد از درون

اگر مرد یا زنی احساس ناکافی بودن کند، راه‌های معجزه‌آسایی در دستان همسرش وجود دارد که می‌تواند مشکل‌گشا باشد. طبق فرهنگ متداول جامعه، این باور وجود دارد که همسران می‌توانند احساس ارزش را در یکدیگر تقویت کنند. اما این احساس دیرپا نیست، حتی برای مردی که از زیبایی همسرش به خود می‌بالد و یا برای زنی که همسرش بسیار پرقدرت یا ثروتمند است.

همه‌ی ما گاه و بیگاه از خود پرسیده‌ایم که آیا موجودی کامل و کافی هستیم؟ اما زنان مشکلاتی سخت‌تر و پیچیده‌تری در این زمینه دارند. به‌طور سنتی زنان فقط در سایه‌ی همسرانشان می‌توانند در جاده‌ی منتهی به قدرت و اعتبار قدم بردارند. در فرهنگ سنتی این‌طور بیان می‌شود که اگر زنی ازدواج نکرده است، پس هیچ است. متأسفانه سنت‌های قدیمی هر چقدر هم که نادرست و بی‌مورد باشند، به سختی تغییر می‌کنند. در مورد زنان هم همین گونه است و این سنت قدیمی و نادرست تأثیرات جبران ناپذیری بر عزت نفس آن‌ها بر جای گذاشته است.

واقعیت این است: همه‌ی ما زمانی احساس خوشبختی می‌کنیم که بتوانیم برای خودمان امنیت جسمی و روانی ایجاد کنیم نه این‌که در سایه‌ی فرد دیگری سعی در کسب آنچه می‌خواهیم داشته باشیم.

مسئله‌ی اصلی برای اغلب ما این است که بتوانیم به واسطه آنچه که هستیم موفقیتی را کسب کنیم و کامل به نظر برسیم، نه به واسطه کسان دیگر. برای اولین قدم از خود بپرسید: اگر همسرم نتواند بیش از حال حاضر در آمد کسب کند، آیا باز هم او را دوست خواهم داشت؟ آیا احساس خوبی خواهم داشت؟ همه چیز باز هم رو به راه خواهد بود؟ و یا این‌که آیا من واقعاً می‌توانم مشکلات ناشی از وضعیت به‌وجود آمده در زندگی همسرم که باعث ناامنی من هم شده است را حل کنم؟ آیا این مسئله باعث احساس اعتماد به نفس و ارزش در من خواهد شد؟

تمام جنبه‌های منفی احتمالی درون خود را که باعث احساس نفرت از خود شده و راه را بر اعتماد به نفس و عزت‌نفس شما می‌بندد، جست‌وجو کنید. همه‌ی ما با تردیدهای درونی، احساس شرم و ترس بزرگ شده‌ایم. این جمله‌ی

فوق‌العاده زیبا را به خاطر بسپارید: هر چه بیش‌تر بر زندگی چیره شوید، ترس کم‌تری از آن خواهید داشت. نکته‌ی اصلی این است که هر چه تلاش خود را برای پرورش جنبه‌های مثبت درونی خود بیش‌تر به‌کار گیرید، عزت نفس شما بیش‌تر می‌شود. این موفقیت را نمی‌توانید به خاطر همراهی دیگران کسب کنید.

اگر شما بخواهید به مرد زندگی خود به‌عنوان راه حل خارجی مشکلات درونی خود بنگرید، برای ساختن عزت نفس خود نیاز به تلاشی صد چندان دارید. تلاشی که ممکن است هرگز به بار ننشیند. در خود جست‌وجو کنید و به آنچه از خود می‌پسندید اعتماد کنید. به جای این‌که احساس عدم قابلیت و ناکافی بودن کنید بهتر است به خود نهیب زده و بر روی ضعف‌های خود کار کنید. اعتماد به نفس اکتسابی است اما بدانید که برای ساختن آن باید از درون خود شروع کنید.

پرستنده‌ی قهرمان‌ها

کارا، ۳۰ ساله، به دنبال یک مرد واقعی می‌گشت. کسی که قوی، بالغ و حامی خوبی باشد. چه اشکالی در این طرز تفکر وجود دارد؟ مشکل این‌جاست که کارا دیدگاهی غیرواقعی به مردان دارد. اگر به او مردی گرم و حساس را معرفی کنید، از او ایراد خواهد گرفت که به‌اندازه‌ی کافی قوی و مهاجم نیست.

او و چاک ۳۵ ساله مدت یک سال است که ازدواج کرده‌اند. یک شب کارا صدایی را از بیرون آشپزخانه شنید. او فوراً از پله‌ها بالا دوید و موضوع را به چاک گفت. در واقع فکر می‌کرد که چاک می‌داند باید به جست‌وجوی منبع صدا برود. کارا می‌گوید: «من خیلی ترسیده بودم و می‌خواستم او کاری بکند. او هم صدا را

شنیده بود.» سپس با لحن بسیار عصبی و ناراحتی ادامه داد: «او فقط زنگ خطر دزدگیر را به کار انداخت و به پلیس تلفن کرد. تمام اعتماد و احترام خود را نسبت به او از دست دادم. او بسیار ترسو و ضعیف است. من یک مرد واقعی می‌خواهم. کسی که بتواند از من حمایت و حفاظت کند.»

تحمل چاک دیگر به سر رسیده بود: «از این‌که بخواهم به‌طور مداوم از مردانگی خودم دفاع کنم خسته شده‌ام. آنچه که هستم را دوست دارم. راستش را بخواهیم اصلاً دلم نمی‌خواهد نوع دیگری رفتار کنم و یا کس دیگری باشم.»

کارا دیگر همانند روزهای اول ازدواجشان چاک را قبول ندارد. او به دنبال یک قدرت مردانه‌ی افسانه‌ای در چاک بوده است. اما حس درونی و ناخودآگاه کارا از مردان جسور و مهاجم واهمه دارد و به همین دلیل او یک مرد آرام و حساس همچون چاک را برای زندگی برگزیده است.

توجه برابر به همه‌ی مردان

مردان هم همانند زنان دوست دارند مقبول باشند. آن‌ها نمی‌خواهند یک موجود خارق العاده مثل سوپرمن یا قهرمانان داستانی باشند. تظاهر کردن‌های غیرواقعی و رفتارهای مصنوعی همیشه کار سختی است. زنانی که به دنبال مردان فوق بشری می‌گردند به زودی در می‌یابند که این‌گونه مردان فقط باعث رنجش آن‌ها می‌شوند. این گونه احساسات را نمی‌توان به راحتی مخفی کرد و یا آن‌ها را سرکوب نمود.

تمایل زنان به داشتن همسرانی بسیار پویا و حمایت کننده بسیار منطقی است. این دیدگاه، درست متضاد تمایل مردان است چون نمی‌خواهند

همسرشان داناترین و بخشنده‌ترین مادر روی زمین باشد. وقتی به عمق این مسئله دقیق شوید در می‌یابید که چنین توقعات بی‌مورد از مردان فقط یک درخواست یا تمایل ساده نیست، بلکه بازتابی از احساس درماندگی و عدم توانایی زن است. اگر زنی بتواند دست از امیدهای واهی خود از مردان و کمک‌های آن‌ها بردارد می‌تواند به‌راحتی قدرت خود را تقویت کرده و قابلیت‌های درونی خود را بالا ببرد. گاهی اوقات زنان از این‌که بسیار متکی به نفس باشند واهمه دارند چون دیگر حمایتی راکه دوست دارند دریافت نخواهند کرد. بررسی‌هایی که‌از ترس زنان از موفقیت‌هایشان به‌عمل آمده هم این موضوع را تأیید می‌کند. بسیاری از زنان معتقدند که اگر بسیار متکی به نفس، موفق و قوی به نظر برسند تنها خواهند ماند. این‌گونه زنان معتقدند که مردان آن‌ها را دوست ندارند، زیرا مردان از قدرت بیش از حد آن‌ها بیزارند. به نظر من این طرز فکر درست نیست چون بسیاری از مردان به چنین زنانی احترام گذاشته و جذب اتکاء به نفس آن‌ها می‌شوند. اما بدترین قسمت ماجرا در مورد این دسته از زنان این است که نمی‌توانند از قدرت و توانایی‌های خود لذت برده و استفاده‌ی کافی را ببرند. در واقع قدرت و توانایی‌های زنان می‌توانند ستون‌های اصلی بنای روابط با همسران آن‌ها هم بر اساس یک حس واقعی و کامل باشند.

چه موقع درخواست‌ها را افراطی می‌دانیم؟

چگونه درمی‌یابید که انتظارات شما خطرناک شده و از خط قرمز عبور کرده است؟ تنها نشان‌گر مهم این است که تقاضاهایتان بیش از حد نیازهایتان باشد و فقط به خاطر تمایلات و خواسته‌هایتان درخواست کنید. نیاز یعنی سطح

خاصی از الزام که اگر در این سطح نیازها یا خواسته‌های شما برطرف نشوند، سررشته‌ی زندگی از دست‌تان خارج خواهد شد. در چنین سطحی هرگز توقع بیجا مطرح نمی‌شود. انتظاراتی که صرفاً برای کاهش تردیدهای درونی فرد و یا عدم امنیت روحی و روانی او درخواست می‌شوند را انواع افراطی می‌نامند.

درخواست‌های صحیح و هم‌راستا با روابط باید برای ایجاد تفاوت در رفتارهمسر و یا تغییرات مثبتی در جهت برآوردن نیازهای خودمان باشد. باز هم بدون شک مردان دچار مشکل می‌شوند. آن‌ها به اندازه‌ی شوالیه‌های قدیمی شجاع و دلیر نیستند که بتوانند در حد آمال و آرزوهای همسر خود باشند. اماکامل نبودن آن‌ها مسئله‌ی اصلی نیست. مشکل اساسی این است که وقتی زنی سعی می‌کند مردی را در یک مسیر هدایت کند، مرد بلافاصله جهت عکس را برمی‌گزینند. انتقادهای مکرر باعث ایجاد احساس ناکارآمدی در وی می‌گردد. او در چنین شرایطی احساس می‌کند که به‌طور مرتب مورد ارزشیابی قرارگرفته است. اگر سعی کنید او را وادار به تغییر کنید، حتی اگر به او بگوییدکه چقدر دوستش دارید، این عمل شما برای او عاشقانه نیست، بلکه نیش و کنایه‌هایی مبنی بر عدم تأیید وی می‌باشد.

اولین غریزه‌ی یک مرد شادکردن همسر محبوبش است. اگر احساس کندکه خواسته‌ی شما معقول و منطقی است تمام تلاش خود را برای رفع نیازها انجام می‌دهد و یا صادقانه به شما می‌گوید که این کار از عهده‌ی او خارج است. اما مشکل زمانی است که او از منطقی بودن خواسته‌ی شما اطمینان ندارد. گاهی اوقات احساس عدم امنیت و یا نیاز او به تأیید شدن از سوی اطرافیان تصمیم‌گیری در مورد عادلانه یا منطقی بودن درخواست را دچار مشکل

می‌سازد.

هنگامی‌که سعی می‌کنید در چنین مواردی با او صحبت کنید ناگهان بسیار غیرقابل درک شده و واکنشی مبهم از خود نشان می‌دهد. این اولین زنگ خطر برای شماست. او هیچ جواب صریحی به خواسته‌ی شما نمی‌دهد. اگر بخواهید باز هم به او فشار وارد کنید، آزرده می‌شود و از نظر عاطفی کاملاً خود را عقب می‌کشد. در واقع او در گرداب یک کشمکش با خود دست و پا می‌زند. او می‌خواهد رابطه‌اش را حفظ کند و می‌داند که اجابت خواسته‌ی شما برای پابرجا ماندن این رابطه بسیار ضروری است اما احساس می‌کند که قادر به راضی نگه‌داشتن همسر خود نیست. چنین برزخی بسیار دردناک است. او نه می‌تواند فشار احساسات خود را کاهش دهد و نه قادر به رنجاندن یا دل کندن از محبوب خود می‌باشد. نتیجه هم عقب کشیدن تدریجی احساسی است.

اگر می‌خواهید درخواست‌های خود را ارزیابی کنید تا از افراطی نبودن آن‌ها اطمینان حاصل کنید، این پرسش‌ها را از خود بپرسید:

- آیا در برخی موارد خاص بیش از حد از او توقع دارم؟ توجه داشته باشید که خواسته‌های افراطی یعنی طلب کردن هر چه بیش‌تر یعنی وقت بیش‌تر، وضعیت بهتر، رفتارهای مردانه‌ی بیش‌تر و...
- آیا انتظار دارم که با دیگر مردان متفاوت باشد؟ درخواست‌های افراطی معمولاً نه تنها شامل «بیش‌تر بودن» بلکه «بهتر بودن» هم می‌باشند یعنی انتظار دارید که همسرتان باید کاملاً متفاوت با دیگر مردان باشد.
- آیا خواسته‌های من او را ناراحت می‌کنند؟ درخواست‌های افراطی باعث می‌شود که مرد خارج از حیطه‌ی آسایش خود قرار بگیرد.

- چرا بین آنچه که می‌بینم و آنچه که می‌خواهم تفاوت وجوددارد؟ آیا این به معنای کم شدن چیزی از درون من است؟ آیا من ناکارآمد هستم؟ همین پرسش را در مورد دوست داشتنی بودن، ارزش داشتن و یا امنیت روانی از خود بپرسید؟ درخواست‌های افراطی اغلب کوشش‌هایی برای وادار کردن دیگران به کارهایی است که ما خود قادر به انجام آن نیستیم.

اگر می‌دانید که درخواست‌های شما افراطی و یا نامعقول هستند، واجب است در رفتار خود تجدید نظر کنید. حتی بهتر است پذیرش غیرمعقول بودن خواسته‌هایتان را به همسرتان اعتراف کنید. این نقطه‌ی شروع یک گفت‌وگوی واقعی خواهد بود. به خاطر داشته باشید که برای ایجاد تغییرات بزرگ همواره باید از قدم‌های کوچک شروع کنید. در مورد سرعت تغییرات حاصله هم واقع‌بین باشید. تغییرات یک شبه حاصل نمی‌شوند.

اگر می‌خواهید تغییراتی در یک مرد ایجاد کنید، حیطه‌ی تغییر را با دقت انتخاب کرده و انتظارات خود را موشکافانه بررسی کنید. وقتی مطمئن شدید که خواسته‌هایتان عادلانه و منطقی بوده و هیچ افراطی در کار نیست می‌توانید به این شیوه پیش بروید: «این چیزی است که مرا بسیار آزار می‌دهد. با یکدیگر سر جنگ نداریم و چون من تو را خیلی دوست می‌دارم می‌خواهم بدانی که در این مورد نیاز به تغییر داری.» سپس دلایل منطقی هم ارائه کنید. اگر او از این رفتار شما خشمگین شده و در برابر ایجاد تغییر هم جبهه‌گیری کند، بهتر است بدانید که شانسی برای ایجاد تغییرات چشمگیر در رفتار او وجود ندارد. مهم نیست که شما در روش خود تا چه حد صادق بوده و درست عمل کرده‌اید و یا تا چه حد از

اشتباه او نسبت به مقاومت در برابر تغییر شگفت‌زده شده‌اید؛ او تغییر را نمی‌پذیرد!

عشق یعنی پذیرش

هنگامی‌که سعی می‌کنیم محبوب خود را تغییر دهیم، سه اشتباه مهم مرتکب می‌شویم. اول از همه به‌طور کلی باید مشکل انتظارات غیرمنطقی از عشق را برطرف کنیم. این‌که ما حق داریم و یا حتی مسئول پیشرفت و بهبود همسر خود هستیم یک افسانه بیش نیست. این‌که تمام جنبه‌های تعامل -نیازهای شخصی و هم‌چنین تفاوت‌های فردی- قابل مذاکره و رفع شدنی هستند هم یک خیال باطل است.

دوم، باید مشکل تمایل طبیعی به عدالت محور بودن خود را نیز حل کنیم. اگر ما معتقدیم که همسرمان باید تغییر کند پس این حق را به او هم بدهیم که چنین تصمیمی در مورد ما بگیرد. هر چند این دیدگاه بسیار منطقی و در برخی موارد حتی بسیار عادلانه به‌نظر می‌رسد اما حقیقت این است که ما قادر به اجرای تغییرات زیاد نیستیم. به خاطر داشته باشید که عشق یعنی پذیرش. احساس دل‌چسب دوست داشتن، راحتی و امنیت خاطر است که می‌تواند زوج‌ها را کنار هم‌دیگر نگه داشته و فرمول اصلی صمیمیت باشد.

سومین اشتباهی که زنان اغلب مرتکب می‌شوند این است که ماهیت اصلی مردان را نمی‌شناسند. زنانی که به شما معرفی کردیم همگی می‌خواستند شوهرشان بیش از آنچه که واقعاً هست باشد. شما که نمی‌توانید با یک احتمال و شاید ارتباط برقرار کنید. شما باید شوهرتان را به‌خاطر همین شخصیت

فعلی‌اش دوست داشته و او را بپذیرید. بهتر است شوهرتان را همین‌گونه که هست بپذیرید، زیرا سپری کردن عمر با خیال واهی شخصیتی که برای همسرتان می‌پسندید و یا امید پوچ تغییر کردن او کاری بسیار دشوار است.

اغلب از واکنش مردان در برابر درخواست تغییری که عنوان کرده‌اید، متعجب و گاهی ناامید شده‌اید. اما واقعیت این است که زنانی در ایجاد تغییر موفقند که تأثیر رفتارهای ناشی از پذیرش همسر و احترام به او را در چهره‌ی مرد زندگی خود مشاهده کرده باشند. این راه حل بسیار مثبت و موفقیت آمیز است. عشق زمانی می‌تواند راهنمای شما به جاده‌ی مستقیم باشد که محبت و پذیرش واقعی خود را نثار همسرتان کرده باشید. مطمئن باشید او هم نسبت به شما بخشنده‌تر عمل خواهد کرد.

***

فصل ۴

زنانی که در خفا احساس تحقیرآمیزی نسبت به مردان دارند

واژه‌ی متنفربودن از زنان پیشینه‌ی صدها ساله دارد و ریشه‌ی اصلی آن یونانی است. برای این واژه توضیحات مختلفی ذکر شده است و به‌طور کلی به مردی اطلاق می‌شود که از جهاتی از زنان متنفر بوده و یا آن‌ها را تحقیر می‌کند. اما تعجب آور این‌که برای زنانی که از مردان متنفرند هیچ واژه‌ای تعیین نشده است! البته برای کسی که از تمام افراد متنفر است یک واژه‌ی قراردادی وجود دارد؛ یعنی کسی که از دیگر انسان‌ها متنفر است اما برای زنانی که احساس ناخوشایندی نسبت به مردان دارند هنوز کلمه‌ای ابداع نشده است. چرا؟ قرن‌های متمادی، مردان حاکم مطلق و حتی پالاینده‌ی زبان بوده‌اند، چون فقط

مردان سواد خواندن و نوشتن داشتند. به همین دلیل تصادفی نیست که تمام لغاتی که نشان‌دهنده‌ی احساسات منفی زنان به مردان بوده است، از زبان‌ها حذف شده‌اند. شاید مردان نمی‌خواستند بپذیرند که زنان هم احساسات بسیار خصمانه‌ای نسبت به آن‌ها دارند. آیا آن‌ها از زنان می‌ترسیدند؟

واضح است که در طول تاریخ زنانی بوده‌اند، البته هنوز هم هستند، که سر ناسازگاری با مردان داشته و آن‌ها را آماج حملات احساسات منفی خود قرار داده‌اند. این احساسات چه هستند؟ چه چیزی باعث می‌شود که زنان و مردان نظرات و رفتار خصمانه‌ای نسبت به یکدیگر داشته باشند؟ اگر بخواهیم پافشاری بیش از حد و زیادی در مورد برخی مسائل داشته باشیم، قطعاً تعصباتی - چه مثبت و چه منفی - بروز خواهد کرد. هر چه نیاز و اتکای بیش‌تری به یکدیگر داشته و انتظارات بیش‌تری از طرف مقابل داشته باشیم احتمال ناامیدی و آسیب‌های روحی هم بیش‌تر خواهد شد. این وضعیت ناگوار به‌خصوص زمانی رخ می‌دهد که به‌دلیل وابستگی بیش از حد خود به همسر قادر به نادیده‌گرفتن رفتار عصبانی کننده‌ی جنس مخالف نیستیم. اما باید سعی کنیم که با این مسئله کنار بیاییم.

بسیاری از این ناخوشنودی‌های اساسی نسبت به مردان در سال‌های اخیر بیش‌تر خودنمایی کرده است. جنبش زنان که ناشی از سال‌ها تحت فشار بودن آن‌ها توسط مردان بوده است، یکی از همین اظهارات است. در واقع فمینیسم، احساسات ناخوشایند، دشمنی و عدم اعتماد به مردان را به‌وجود نیاورده است، بلکه فقط چنین احساساتی را متمرکز و قانونمند کرده است. فمینیسم یعنی قوانین و محکمه‌ای که زنان با کمک آن می‌توانند درک بهتری از جنبه‌های

تاریک احساسات و روابط بین دو جنس مؤنث و مذکر داشته باشند. اما حتی اگر جنبش زنان قادر باشد منطق قوی خشم زنان به مردان را توضیح بدهد، به خاطر داشته باشید که منبع اصلی این نوع احساسات ریشه در عواطفی بسیار ابتدایی‌تر دارد.

بذر اهانت و تنفر

منبع اصلی احساس تنفر را باید در زمان کودکی جست‌وجو کرد. دو وضعیت می‌تواند باعث شود تا برج اهانت، دشمنی و تنفر سر به فلک بکشد. از یک سو نیاز شدید و از سوی دیگر آسیب‌های روحی، تجربه‌های تلخ و ترس. محصول تلفیقی این نیروها کشمکشی قوی و شدید را در درون فرد ایجاد می‌کند، یعنی هم نسبت به فردی احساس نیاز دارد و به سوی او کشیده می‌شود و هم‌زمان از او واهمه هم دارد. اصولاً وقتی چیزی یا کسی باعث درد و عذاب ما باشد، به سادگی از آن کناره‌گیری می‌کنیم. اما برخی افراد بی‌احتیاط؛ یک مشکل را چندین بار تجربه می‌کنند، همانند کسی که بارها دستش هنگام آشپزی با اجاق گاز می‌سوزد. در واقع زمانی با کشمکش درونی دست و پنجه نرم می‌کنیم که به چیزی یا کسی نیاز داریم و آن را طلب می‌کنیم، اما آسیب‌های فراوانی در همین مسیر نصیبمان می‌شود.

تأثیرات خانواده

اغلب دلسردی نسبت به مردان در دخترانی دیده می‌شود که توسط مادرانشان تأیید و پذیرفته نمی‌شوند و اصولاً رابطه‌ی سرد و تاریکی با او دارند. البته داشتن

یک پدر ضعیف و غیرقابل پیش بینی هم به همین‌اندازه مؤثر است. هیچ‌کدام از این والدین کنترل خاصی بر رفتار خود ندارند.

داربی، ۳۸ ساله، پدر الکلی خود را این‌گونه یاد می‌کند. او روزها یک وکیل قدرتمند و محترم بود اما تقریباً هر شب مست به خانه می‌آمد. او خاطرات پریشانی از این وضعیت پدر دارد. او می‌گوید: «فکر می‌کنم مادرم سعی می‌کرد کارهای پدرم را نادیده بگیرد چون نمی‌خواست با یک آدم مست در بیفتد.» پدر او مثالی بارز از والدین مشکل‌آفرین است. اما میراث رفتار چنین پدرانی بسیار عمیق است چون فرزندان خود را درگیر احساس وحشت، گناه و تنفر شدید می‌کنند. همه‌ی کودکان والدین خود را دوست دارند و این تلفیق عشق و تنفر، نیاز و ترس، شبکه‌ی احساسی پیچیده‌ای را درون داربی شکل داده و حال که بزرگ شده است زمینه‌ی اصلی دیدگاه او به مردان را تشکیل می‌دهد.

رنه، ۲۶ ساله، پدر خود را همراه با احساسات ضد و نقیض این‌گونه توصیف می‌کند: «او عشق و محبت خود را نثار من می‌کرد. او همواره به مسائل زندگی من بیش از مادرم توجه می‌کرد و اقدامات دلگرم کننده‌ای را برایم انجام می‌داد. اما خصوصیت دیگری هم داشت، ناگهان از کوره در می‌رفت و سرم داد می‌کشید. می‌دانم که بخشی از این وضعیت او ناشی از رفتار مادرم بود. هرگاه به دلیلی از من عصبانی می‌شد، پدرم را تحریک می‌کرد. فکر می‌کنم واقعاً پدرم را دوست دارم اما هنوز هم احساس رنجش زیادی نسبت به رفتارهای او در من می‌جوشد. حال که بزرگ شده‌ام می‌دانم که دیگر نمی‌تواند مرا برنجاند اما هنوز هم وقتی صدایش را بالا می‌برد، تمام ماهیچه‌هایم ناخودآگاه منقبض می‌شوند.»

داربی و رنه هر دو آسیب‌های وحشتناکی از پدرانشان خورده‌اند و هر دو

زخم‌های احساسی عمیقی را تحمل می‌کنند که بر روابط آن‌ها با مردان سایه گسترده است. هر دو آرزو می‌کنند که تجربه‌ی مثبت و شیرینی از ازدواج‌هایشان داشته باشند، اما اهریمن نافذ ترس و تنفر راه را بر اعتماد و پذیرش که لازمه‌ی عشق است، می‌بندد.

داشتن پدری بسیار قدرتمند و با نفوذ هم می‌تواند مشکلاتی را در زندگی افراد پدید آورد از قبیل وابستگی، احترام بیش از حد و در بزرگ‌سالی حتی خشم لجام گسیخته. کاترین یک زن خانه دار ۳۲ ساله با سه فرزند است. او از ازدواج خود با جک که یک مرد آرام و بسیار معمولی است شکایت دارد. او مـی‌گوید: «جک اصلاً شبیه پدرم نیست، اصلاً. پدرم قوی، محکم و بزرگ بود و هم‌چنین یک صدای آمرانه و نافذ داشت. او گاهی خشن و حتی بی‌ادب هم می‌شد. اما من عاشق اعتماد به نفس و انرژی بی‌پایان او بودم. در مقایسه با او، مادرم هیچ بود. من نمی‌توانم تحمل کنم که همانند مادرم هویتم را از دست بدهم. مشکـل از جانب جک است. او بیش از حد آرام و در نتیجه غیرقابل درک است. من او را همین گونه که هست دوست دارم اما از طرفی چون نمی‌تواند قوی‌تر باشد از او متنفرم.» در واقع چون کاترین از وابسته شدن به یک مرد و یا نادیده‌گرفته شدن در سایه‌ی قدرت او واهمه داشته است، مردی را انتخاب کرده که قابل کنترل باشد. اما در حال حاضر خود را به‌خاطر چنین انتخابی سرزنش می‌کند و به نوعی خود را موظف به تحقیر جک برای آنچه که هست می‌بیند.

تأثیرات اجتماعی

روان‌شناسان از مدت‌ها پیش دریافته‌اند که زنان نیازهای وابستگی شدیدتری

نسبت به مردان دارند. بخشی از این نیازها مربوط به ترس‌های زمان کودکی است، چون افراد برای زنده ماندن و ادامه‌ی حیات نیاز به حمایت دیگران دارند. حتی امروزه هم اغلب والدین از دخترانشان بیش از پسرانشان حمایت می‌کنند. تأثیر چنین رفتارهایی در برخی از زنان به‌خوبی دیده می‌شود، آن‌ها به‌دنبال حمایت مرد هستند، اما از سوی دیگر به‌دلیل چنین نیاز ناخوشایندی، از خود و هم‌چنین از همسرشان بیزار می‌شوند.

اصولاً پسرها تمایل بیش‌تری به قوی، خشن، سرسخت و مهاجم بودن دارند. همین مسئله باعث می‌شود که دخترها درکنار پسرها و در بزرگ‌سالی، زنان در کنار مردان احساس آرامش و راحتی کنند. اما از سوی دیگر تجربه به دخترها می‌آموزد که باید از پسرها بترسند، تجربیاتی مثل زد و خوردهای بین خواهر و برادرها که اغلب هم به پیروزی پسرها می‌انجامد.

عامل دیگری که باعث رنجش و خشم زنان نسبت به مردان می‌گردد، قدرت بیش‌تر مردان در دنیای واقعی است. مشاغل بهتر و درآمد بیش‌تر همواره از آن مردان بوده است. علی‌رغم تمام تغییرات در سال‌های گذشته باز هم زنان نمی‌توانند در مسائل اصلی مثل شغل و در آمد با مردان برابری کنند.

کشمکش داخلی

بسیاری از زنان، همراه با دلایل متعدد و خاصی برای رنجش و ترس از مردان بزرگ می‌شوند اما در عین حال به آن‌ها نیاز دارند. حتی خشم ناشی از چنین کشمکش‌هایی هم باعث وابستگی بیش از حد آن‌ها به مردان می‌شود. نمی‌توان به راحتی اذعان داشت که این گونه زنان از مردان متنفرند و قصد دارند تا آن‌ها را

از زندگی خود بیرون برانند، درواقع آن‌ها نیازمند وابستگی به مردها هستند. زن‌ها عدم اعتماد، تلخی و آسیب‌های خود را از مردان مخفی می‌کنند، یا حداقل فقط بخشی از آن را نشان می‌دهند تا بتوانند کنار همسرشان باقی بمانند. چنین زنانی کشمکش درونی فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کنند.

متأسفانه این زنان از درک ضعف خود، یعنی نیاز به مردان، احساس حقارت شدیدی می‌کنند. احساس درونی و قضاوت‌های شخصی زنان، بازتاب چشمگیری در انتخاب همسر داشته و تعیین کننده‌ی مسیر روابط آن‌ها نیز می‌باشد. گاه آن‌ها مردان ضعیف‌تری را انتخاب می‌کنند تا به کشمکش درونی خود لباس دیگری بپوشانند. احساسات این زنان ترکیبی از نیاز و عدم امنیت است. زنان خشمگین به‌طور مکرر سعی می‌کنند تا ضعف‌های مرد را به نمایش گذارند، بدین ترتیب احساس قدرت بیش‌تری کرده و در عین حال وابستگی کم‌تری به همسر نشان خواهند داد. این دسته از زنان از این‌که احساسات ناخوشایندی را در مردان برانگیزند، شادمان می‌شوند. در واقع از این‌که مردان همان احساس ترس و عدم کارآیی را که او تجربه کرده است، احساس کنند، نیرو می‌گیرد. از سوی دیگر مردانی که تسلیم می‌شوند هم مورد علاقه‌ی آن‌ها نیستند، زیرا او به مرد نیاز دارد، اما این مرد باید بسیار قوی باشد.

هنگامی‌که یک مرد مورد تحقیر و اهانت یک زن قرار می‌گیرد

اغلب زنان عصبانی و متنفر از مردان، احساسات و نقطه نظرات خود را به دو صورت بروز می‌دهند: با قطع روابط عاطفی که باعث می‌شود مرد تنها مانده و درد جدایی را حس کند و یا با روشی بسیار مستقیم‌تر یعنی روش‌های تهاجمی و

خشمگین که باعث وحشت مردان خواهد شد.

قطع روابط و نادیده گرفتن دیگری: اگر زنی به‌طور خودآگاه یا ناخودآگاه نیازهای عاطفی همسرش را نادیده بگیرد، او احساس تنهایی و جدایی خواهد کرد. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، مردان نیازمند بودن خود را مخفی کرده و یا در صورت تمایل آن را به شکلی کاملاً مبهم و دو پهلو بیان می‌کنند. اغلب زنان خشمگین در یکی از دو گروه افراطی قرار می‌گیرند: یک‌دسته از آنان که نیاز شدید مردان را احساس می‌کنند، آنان را این‌گونه توصیف می‌کنند: «مردان کودکان قد بلندی هستند.» گروه دیگر، مردان را بسیار سخت، نفوذ ناپذیر و متکی به خود ارزیابی می‌کنند: «مردان نیاز خاصی به زنان ندارند.» این دو گروه در تعاریف خود از مردان زیاده روی می‌کنند. برای این دسته از زنان برخی از مردان هم در حد وسط قرار دارند یعنی به ندرت احساساتی می‌شوند، اما در چنین صورتی با اشتیاق به دنبال آمال و آرزوهای خود می‌روند.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، تحقیر و تنفر یک استراتژی حفاظتی ناخودآگاه است که برخی از زنان برای پوشاندن وابستگی خود به مردان اتخاذ می‌کنند. خطر آسیب های روحی و ناامیدی از یک سو و احساس نیاز به کسی که می‌تواند دردهای بیش‌تری را برای فرد فراهم کند از سوی دیگر، وضعیت بسیار خطرناکی را فراهم می‌آورد. راه‌حلی که برای این مشکل بسیار پیچیده به نظر این دسته از زنان می‌رسد، بر پا داشتن حائلی از جنس اهانت و تحقیر دیگران است. اصولاً زنانی که به مردان به دیده‌ی تحقیر می‌نگرند، خود را به دو دلیل به آن‌ها نزدیک نمی‌کنند.

زنی که رابطه‌ی بسیار نزدیکی با همسرش دارد، خود را با او کاملاً صمیمی

دیده و اعتماد کاملی هم بـه او دارد. در چـنین شـرایـطی نـیازهای عـاطفی و وابستگی به‌خوبی برطرف می‌شود. زنانی که از ایجاد فاصله در روابطشان به دلیل احساس نیاز و وابستگی شدید واهمه دارنـد، هـرگز در یک سـطح مـعقول بـه همسرشان نزدیک نمی‌شوند، چون مایل نیستند دیگران هم به آسیب‌پذیری آن‌ها پی‌ببرند. چنین فاصله‌ی روحی دیواری بلند بین آن دو می‌سازد. دیواری که همان سپر دفاعی زنانه است.

دلیل دیگری که زنان خشمگین از مردان، خود را درگیر روابط عـاطفی بـا همسرانشان نمی‌کنند این است که پذیرش این‌گونه روابط یعنی صدور مـجوز برای حمله به نقطه ضعف آن‌ها یا همان آسیب پذیری. زنی که از آسیب پذیری خود در عذاب است قادر نیست به نیازهای عاطفی همسرش توجه کند چون در این صورت به یاد ضعف دردناک خود خواهد افتاد.

واکنش یک مرد به احساس جدایی عاطفی و نادیده‌گرفته‌شدن تاحد زیادی مشابه به واکنش‌های زنانه است. در چنین مواردی همه احساس می‌کنند که محبوبشان آن‌ها را نمی‌بیند و صدای آن‌ها را نمی‌شنود. اما در مورد مردان یک جنبه‌ی دیگر هم وجود دارد. مردان از احساس نیاز کردن و مهم‌تر از آن شکایت کردن در این رابطه، احساس شرم و خجالت می‌کنند. چون اصولاً از یک مـرد انتظار می‌رود که چنین نیازها و احساسات را سرکوب کرده و یا حداقل نادیده بگیرد. عامل قطبیت تا حد زیادی این مسئله را توضیح مـی‌دهد. هـنگامی‌که مردان احساس تنهایی شدید می‌کنند، به سوی قطب دیگر یـعنی نـزدیکی و وابستگی کشیده می‌شوند. در واقع احساس تنهایی و جدایی حـاد در مـردان یعنی اعلام وضعیت اضطراری. اگر زنی تمام این نیازها را نادیده بگیرد همسرش

را آکنده از ناراحتی و خشم می‌کند. توضیح هر دوی این موارد کمی دشوار است. مردان از این‌که خود را تشنه‌ی محبت ببینند احساس شرم می‌کنند و به همین دلیل تنها راه چاره‌ای که به نظرشان می‌رسد، ترک رابطه‌ی شکست خورده است.

خشم و ارعاب

تحقیر خشمگینانه‌ی یک زن باعث ایجاد حس حقارت و ارعاب در مرد می‌گردد. مردان اصولاً دوست دارند که همسر محبوبشان را خوشحال کنند. دشمنی و عدم رضایتی که زنان با گفتار یا کردار توهین‌آمیز خود نشان می‌دهند، حس فزاینده‌ی هراس را در وجود مرد تولید می‌کند.

ارعاب، دغدغه‌ی هر دو طرف است؛ چه زن و چه مرد. هیچ‌یک از ما دوست نداریم احساس ترس و ارعاب کنیم. همه‌ی ما دوست داریم احساس امنیت و مقبولیت داشته و با همسری زندگی کنیم که ما را تشویق و تأیید می‌کند. کسی که به ما احساس قدرت داده و حمایتمان کند.

ارعاب، احساسی معادل ترس است، اما بسیار پیچیده‌تر. زمانی که با یک خطرصریح و قریب‌الوقوع مواجه می‌شوید ترس بر شما مستولی می‌شود که باعث افزایش ضربان قلب و ترشح آدرنالین می‌گردد. اما ارعاب کاملاً مشهود نیست و در واقع نوعی احساس بی‌پناهی و بزدلی توأم با حس کوچک شمرده شدن است. این احساس نوعی ترس است که فقط در حضور کسی که دوستش دارید و اهمیت فوق‌العاده‌ای برایتان دارد به سراغ شما می‌آید. عناصر اصلی ارعاب ترکیب عجیبی از اجزاء مختلف هستند: جرأت، غرور، عدم امنیت، وحتی

عشق و وابستگی.

ارعاب همواره یک کشمکش احساسی شدید را به‌دنبال دارد. چون مردان به همسرانشان اهمیت می‌دهند و نیاز شدیدی به آن‌ها احساس می‌کنند، نمی‌خواهند او را از دست بدهند. آن‌ها حتی نمی‌خواهند به احتمال از دست دادن او فکر کنند و بی‌تفاوت بمانند. نتیجه‌ی این کشمکش دردناک درونی هم فقط احساس ارعاب است. در این حالت او نه می‌تواند راه خود را جدا کند و نه می‌تواند احساس ایمنی و اعتماد کند.

آنچه تحمل این وضع را برای مردان دشوار می‌کند کنار آمدن با احساس شرم زیادی است که باعث می‌شود عزت نفس خود را هم از دست بدهند. یک مرد از این احساس متنفر است چون می‌داند اگر مرعوب یک زن باشد، دیگر هیچ احترامی از سوی او دریافت نخواهد کرد. همه‌ی مردان از این مسئله به‌خوبی آگاهند. هنگامی‌که از ترس یک مرد از همسرش صحبت می‌کنیم، منظورمان همان ترس عادی از خطرات فیزیکی نیست، بلکه درباره‌ی یک وضعیت کاملاً پیچیده‌تر صحبت می‌کنیم. به‌دلیل همین پیچیدگی است که زنان به این نوع ترس توجه نمی‌کنند و مردان هم سعی می‌کنند آن را نادیده بگیرند. همه می‌دانیم که مردان دوست ندارند موجوداتی ترسو قلمداد شوند.

واکنش‌های افراد را تا چه حد می‌توان عادی دانست اگر ترس مستولی‌شده بر وجودشان درهاله‌ی ابهام فرو رفته باشد؟ در هر حال امروزه ما طیف وسیع‌تری از احساسات مردانه را مشاهده کرده و پذیرفته‌ایم. آیا شما هم با این مسئله موافقید؟ البته اگر تمام مسائل را بتوان با چهار اینچ اول غشاء مغز دریافت و تحلیل کرد مشکلی نداریم اما وقتی نوبت به احساسات می‌شود، اوضاع تغییر

می‌کند. از زمانی که مردان پسر بچه‌های کوچکی بوده‌اند به آن‌ها یاد داده شده است که باید با خطرات مواجهه کنند و ترس را در وجود خود بکشند.

هنوز هم هیچ چیز تغییر خاصی نکرده است. پسرها هنوز هم می‌خواهند دلیر به نظر آیند و زنان هم‌چنان به سوی مردانی کشیده می‌شوند که قوی و محکم باشند. بنابراین وقتی مردان یک پیغام مرعوب کننده و ترسناک از مهم‌ترین رابطه‌ی حاکم زندگی خود - ازدواجشان - دریافت می‌کنند یعنی هر دو طرف این رابطه به دردسر بزرگی افتاده‌اند.

ملکه‌ی یخی

جودی، ۲۷ ساله، علاقه‌اش به زندگی مشترک با گری را از دست داده است. با این‌که فقط دو سال از ازدواج آن‌ها می‌گذرد اما نشانه‌های سردی روابط به وضوح به چشم می‌خورد. گری، ۳۲ ساله هم در این رابطه می‌گوید: «همواره من ابراز علاقه می‌کنم. البته شکایتی نداشته و دوست دارم عشق خود را به همسرم نشان دهم اما خب، دوست دارم کمی هم محبت دریافت کنم. قبلاً خیلی بهتر بود ولی نمی‌دانم چه شده است.» جودی فکر می‌کند که می‌داند چه اتفاقی افتاده است: «او غیرقابل اعتماد و بسیار پرتوقع شده است. هیچ رابطه‌ی رمانتیک و عاشقانه بین ما وجود ندارد. او فقط به پیمان زناشویی وفادار مانده است نه چیز دیگری.»

هم جودی و هم گری بسیار ناراحت و رنجیده خاطر هستند. گری خود را تنهاتر از آن احساس می‌کند که قادر به ایجاد یک رابطه‌ی احساسی باشد. او فکر می‌کند از چشم جودی افتاده است اما هنوز او را دوست دارد. اگر گری احساس کند که نیازها و عواطف او هم‌چنان نادیده گرفته می‌شوند، چه اتفاقی خواهد

افتاد؟ او که نیازمند گرما و محبت همسرش است، در افکارش خود را تنها احساس کرده و درد نادیده گرفته شدن را با تمام وجود احساس می‌کند.

همانند بیش‌تر زوج‌های امروزی، گری و جودی هم عدم علاقه به پیوند زناشویی را با یک مشکل جدی اشتباه گرفته‌اند. پیشتر از این‌ها، آن‌ها علاقه‌ی بسیار زیادی به هم داشتند، اما هر چه درخواست‌های گری بیش‌تر شد، احساسات جودی هم بیش‌تر فروکش کرد.

جودی قادر نیست به آنچه که به نظرش توقعات بیجا محسوب می‌شوند، پاسخ درستی بدهد. برای مثال وقتی گری که یک مدیر فروش در یک شرکت کامپیوتری بزرگ با سرعت گسترش غیرقابل باور است، خسته از کار پرمشغله‌ی روزانه به خانه برمی‌گردد، دوست دارد تمام مطالب تکراری خود را در مورد کار و سختی مدیریتش برای همسرش بازگو کند. او واقعاً انتظار دارد تمام نگرانی‌ها و ناراحتی‌های شغلی او برای جودی جالب باشد. جودی واقعاً از این توضیحات شبانه‌ی مشکلات کاری او متنفر است. یک روز پس از آن‌که جودی واقعاً از او ناامید شد، مستقیماً به او گفت که در زندگی نیاز به یک مرد دارد نه یک پسر بچه‌ی کوچولوی غرغرو. درواقع بهتر است که بیش‌تر به مشکلات خود رسیدگی کرده و کم‌تر او را بیازارد. اما گری که از جودی توقع حل مشکلاتش را نداشت! او فقط نیاز به یک گوش شنوا داشت. گری احساس کرده بود که جودی ذهن خلاقی دارد و می‌تواند بسیار پذیرا باشد. اما در ذهن جودی، تصویر تمام قد گری به‌عنوان یک مرد قوی و قابل اعتماد کاملاً در هم شکسته بود. در واقع او دچار احساس عذاب‌آور عدم امنیت و آسیب پذیری شده بود. او با مشاهده‌ی ضعف‌های گری به یاد ضعف‌های خود می‌افتاد و چقدر از این احساس متنفر بود!

روش کنار آمدن جودی با ناراحتی‌های درونی‌اش باعث جدایی بین او و گری شده بود. واکنش گری هم به این رفتار بالا بردن درخواست‌ها و اعلام نیازهای بیش از حد و افراطی بوده است.

متأسفانه وقتی مشکلات روابط عاطفی تبدیل به مشکلات روابط زناشویی می‌شوند، گرمی و صمیمیت با سرعت بیش‌تری از بین می‌رود و ابراز محبت کردن هم واکنشی کاملاً مصنوعی می‌شود. فاصله زوج‌ها از یکدیگر بیش‌تر شده و دیگر جایی برای عشق و صمیمیت باقی نمی‌ماند.

در مورد جودی و گری؛ مسئله‌ی اصلی برآورده کردن نیازهای عاطفی گری از سوی جودی نیست، بلکه پذیرش آن‌هاست. پس از ماه‌ها بالاخره آن‌ها دریافتند که ازدواجشان می‌تواند دوام یافته و حتی گرم‌تر باشد، اگر گری کاسه‌ی صبر جودی را با صحبت‌های یکنواخت و ملال آور خود درباره‌ی مشکلات کاری لبریز نکند. گری برای برطرف کردن نیاز خود یعنی رسیدن به موفقیت باید بیش‌تر کار کند. او سرانجام دریافت که کاری بسیار دشوار دارد بنابراین با همکاران خود به مشورت پرداخت و سعی کرد تا از آن به بعد مشکلات خود را با آن‌ها درمیان بگذارد؛ شاید راه حلی داشته باشند. او یاد گرفت که اگر با یک مشکل کاری که فشار زیادی بر او وارد می‌کند روبه‌رو می‌شود، نباید برای راحتی از این فشارها به روابط زناشویی متوسل گردد. این همان کاری بود که جودی هم کرده بود. اما به هرحال در این میان وظیفه‌ی جودی سنگین‌تر بود. آیا او می‌تواند این واقعیت را بپذیرد که مردان در عین حال که نیازهای خود را از همسرشان طلب می‌کنند، می‌توانند قوی هم باشند؟

پیش از هر چیز، پذیرش خود

در اعماق وجود مردان، پسر بچه‌ای زندگی می‌کند که گاه نیاز به گرمای محبت و تشویق دارد. در اعماق وجود زنان هم دختر بچه‌ای با همین نیازها زندگی می‌کند. جودی از داشتن برخی ترس‌های درونی خاص احساس ضعف و شرم می‌کند و هر کاری برای خنثی کردن آن‌ها انجام می‌دهد. وقتی او خود را از همسرش کنار می‌کشد و مدام او را با جملاتی تند و گزنده تحقیر می‌کند به معنی بدذات بودن او نیست، بلکه فقط چند لحظه‌ی کوتاه بی‌عاطفه شده است. در درون او جنگی برپاست. او بیش از پیش برخود سخت گرفته، در حال انتقاد از خود بوده و به قضاوت از رفتارهایش نشسته است، نه این‌که بخواهد گری را ارزیابی کند. در واقع جودی هم نیازهای زیادی دارد، نیاز به صمیمیت و مقبولیت. او در دل آرزو می‌کند که مورد حمایت و علاقه‌ی همسرش باشد. اما پدر وی بسیار سخت و بی‌عاطفه بوده و چنین احساسات ضد و نقیضی را در وی پدید آورده بود. او احساس می‌کند که امید برای رسیدن به چنین نیازهایی بسیار بیهوده، شرم آور و حتی خطرناک است. در چنین حالتی، درخواست‌های افراطی و بسیار صریح گری هم وضعیت دفاعی شکننده‌ی وی را بیش‌تر تهدید می‌کند.

این جمله‌ی: «وابستگی روز افزون در عشق و روابط دو طرفه هیچ خطری ندارد» یک اشتباه محض است. چگونگی برخورد با دلهره‌ی از دست دادن عشق هم فقط یک پیش‌گویی محض تلقی می‌شود.

همه‌ی ما آسیب پذیر هستیم، همه‌ی ما دارای چندین راز و زخم‌های التیام نیافته از گذشته‌ی خود هستیم. همه‌ی ما نگران ارزش‌ها و مقبولیت خود

هستیم. عملکرد جودی، سعی در نشان دادن ترس‌هایش از وابستگی و هم‌چنین نگرانی‌هایش از درخواست‌های افراطی در یک رابطه بوده است. باز کردن باب چنین گفت‌وگوهایی عموماً دو منظوره است. او می‌خواسته ترس‌های عمیق درونی‌اش را اظهار و در عین حال راهی برای التیام تدریجی آن‌ها پیدا کند. دوم این‌که افشاء رازهای درونی برای گری هم قابل درک‌تر از سکوت خواهد بود و می‌تواند به کاهش فاصله احساسی بین آن دو کمک کند.

رقیب

بث یک مدیر ۳۱ ساله در یک شرکت تولیدی لوازم و کالاهای ورزشی است. او در کار خود بسیار فعال و موفق است و آن‌چنان لیاقت و مهارتی در کار از خود نشان داده است که همه او را ستایش می‌کنند.

او دختر بچه‌ی کوچکی در یک خانواده‌ی پرجمعیت بود، بنابراین یادگرفته است که برای آنچه می‌خواهد باید بجنگد. او هنوز هم به زندگی به چشم برد و باخت نگاه می‌کند. برای حل مسائل مذاکره لازم نیست، جنگ بهتر است. البته روش تهاجمی او در زمان کودکی بسیار مؤثر بوده است و همواره نتایج مثبتی هم برایش داشته است. در واقع این روش در محیط کاری هم کمک شایانی به او می‌کند. اما در زمینه‌ی ایجاد روابط احساسی با همسر فاجعه‌آمیز خواهد بود.

زمانی‌که او با چارلی آشنا شد و رفته رفته به او علاقه‌مند گردید، در مورد روش خود مطمئن نبود. او می‌دانست که قدرت و شیوه‌ی رقابتی او همواره دیگر مردان را از او دور کرده است اما فکر می‌کرد چارلی، یک پیمانکار استخرهای شنا، به‌اندازه‌ی کافی قوی هست که او را بپذیرد. او می‌گوید: «احساس کردم نباید

نگران رفتار خودم با او باشم و او هرگز رفتار مرا توهین آمیز تلقی نخواهد کرد. می‌دانستم که تمایل زیادی در امتحان گرفتن از قدرت مردان دارم اما احساس می‌کردم که چارلی اجازه این کار را به من نخواهد داد.»

چارلی هم در این باره می‌گوید: «پس از سه ماه که از نامزدی ما می‌گذشت و مرتب همدیگر را ملاقات می‌کردیم، چراغ‌های خطر روشن شد. همیشه به او فرصت می‌دادم که از خود و مسائلش صحبت کند اما از این‌که او همواره سعی می‌کرد از من بهتر جلوه کند و یا سعی در پیشی گرفتن از من داشت واقعاً عصبانی می‌شدم. برای مثال یک شب که در خانه یکی از دوستان مشغول بازی بودیم، من مطمئن شدم که حتی برنده شدن در یک بازی ساده‌ی تفریحی هم برای او حکم مرگ و زندگی را دارد. وقتی از او جلوتر می‌رفتم به نظر می‌رسید که دلش می‌خواهد دنیا را بر سرم کوبیده و جلوی تمام دوستانم شخصیت مرا خرد کند. از این‌که چنین رقابت‌هایی با دوستان مرد خود داشته باشم اصلاً ناراحت نمی‌شوم اما رقابت با نامزدم را دوست ندارم. این نوعی توهین است که او همواره می‌خواهد برنده باشد و صورت مرا به خاک بمالد.»

یک شب در رستوران کاسه‌ی صبر چارلی به‌کلی لبریز شد. آن شب بث پرسید: «چه اتفاقی افتاده است؟ تو چرا امشب این‌قدر ناراحتی؟» و چارلی هم به او گفت که آن روز یکی از قراردادهای بسیار پرمنفعت خود با یک هتل را از دست داده و سپس تمام آنچه اتفاق افتاده بود را برایش توضیح داده بود. توقع او از بث فقط اندکی دلسوزی و تفاهم بود. اما در عوض یک سخنرانی بلند بالا در مورد چگونگی رفتار با مشتری دریافت کرد. چارلی می‌گوید: «تمام حرف‌های بث کاملاً درست بود. درک او از آدم‌ها و روابط کاری بسیاری بالا است. اما من آن روز

احساس بسیار بدی داشتم و او حال مرا بدتر کرد. آن شب طاقت و تحملم تمام شد.»

و فقط زمانی بث تأثیر مخرب رفتار خصمانه و رقابتی خود را درک کرد که چارلی به او گفت می‌خواهد نامزدی خود را با او تمام کند و دلایلش را نیز عنوان کرد.

کنار آمدن با ضعف‌ها و قدرت‌ها

تمام مردان از نشان‌دادن آسیب‌پذیری خود به زنان احساس ناخوشایندی دارند. چارلی احساس می‌کرد زندگی با بث یعنی رقابت سبعانه در تمام جوانب زندگی. بث رفتارهای خود را «یک رقابت کوچک دوستانه» می‌نامید. در صورتی که چارلی با او موافق نبود. برخوردهای بث آن‌چنان جدی و تا حدی خصمانه بود که تمام عواطف و احساسات چارلی در وجودش کشته شدند. مردانی همانند چارلی به سختی می‌توانند احساس شرم و خجالتشان را از داشتن رابطه‌ای نکبت‌بار با همسر محبوب خود بیان کنند. از سوی دیگر بث احساس می‌کند بسیار سرزنده و حتی مفید عمل کرده است اما به عقیده‌ی چارلی او فقط رفتاری ریاست مآبانه داشته است.

اما متأسفانه چارلی فقط سپر محافظتی خارجی بث را دیده است. اگر او به درون بث راه می‌یافت، زنی را می‌دید که تشنه‌ی عشق است اما چون به ماهیت واقعی آن اعتماد ندارد، سعی می‌کند از به‌وجود آمدنش جلوگیری کند. چون بث از وابستگی و احساس نیاز به یک مرد واهمه دارد نمی‌تواند رفتار درستی با او داشته باشد. در واقع او تا زمانی احساس امنیت می‌کند که مردان را پایین‌تر از

خود ببینند. به عقیده بث اگر بتواند باهوش‌تر، بهتر و برتر از یک مرد باشد دیگر جایی برای نگرانی از وابستگی عاطفی به او هم نخواهد بود.

زنان، علی‌الخصوص امروزه، نیاز و فشار شدیدی را برای مستقل بودن تحمل می‌کنند. یکی از محصولات ناخوشایند زندگی مدرن امروزی فشار و تأکید بیش از حد برای‌کسب خودمختاری، برتری و ارتقاء شغلی است و نتیجه‌ی آن ترس و عدم اعتماد از وابستگی‌های منطقی و طبیعی حاصل از روابط عاطفی است. برای برخی از زنان، افزایش اعتماد به مردان و صمیمیت با آن‌ها یعنی گرفتار شدن در یک دام، دامی خطرناک که تهدیدی جدی برای استقلال و فردیت آن‌هاست. دسته دیگری از زنان، اعتماد و نیاز به مردان را ضعفی وحشتناک می‌دانند که باید هر چه سریع‌تر و به هر قیمت در رفع آن کوشید. نتیجه‌ی غم‌انگیز چنین نظراتی هم احساس گناه یا ناکارآمدی در زنانی است که نمی‌توانند قدرت یا خویشتن‌داری خود را به مردان نشان دهند. واقعیت این است که در چنین روابطی هیچ‌یک از ما قادر به خویشتن‌داری نیستیم. همه‌ی ما مخلوقاتی اجتماعی هستیم و محبت نیاز اولیه و مهم همه‌ی انسان‌هاست.

زنانی همانند بث باید اطمینان پیدا کنند که قدرت و شخصیت آن‌ها تحت الشعاع نزدیکی و صمیمیت با یک مرد قرار نمی‌گیرد. در چنین حالتی او دیگر نیازی به اثبات کردن خود نداشته و پروسه‌ی مهم کسب اعتماد به نفس آغاز خواهد شد. دوری جستن از روابط عاطفی بازتابی از قدرت فرد نیست، بلکه ناشی از ترس از صمیمیت و اتحاد به‌وجود آمده می‌باشد. ترسی که در نهایت منجر به یک تنهایی سرد و غم‌انگیز خواهد شد.

تأکید بیش از حد بر روی جنسیت

پیچیده‌ترین و حیرت‌انگیزترین مشکلات غامض بشری تعاملات زناشویی بین زن و مرد هستند. اضطراب ناشی از روابط زناشویی در مردان را می‌توان به‌طور گسترده در دیگر مسائل آن‌ها هم مشاهده کرد. تأثیر تحقیر زنان بر رفتارهای زناشویی مردان هنوز به‌درستی ثابت نشده است.

ما در عصر تحولات بزرگ زندگی می‌کنیم. امروزه مردان و زنان نسبت به مسائل زناشویی بسیار حساس‌تر شده و بهتر عمل می‌کنند. چنین رفتارهای محافظه‌کارانه‌ی دقیقی منجر به بازگشت به ارزش‌ها و نظرات مثبتی در رابطه با مسائل زناشویی شده که نتیجه‌ی آن روابطی بهتر و عاطفی‌تر است. هر چه زنان بیش‌تر در این مسائل پیش‌قدم شوند، اضطراب شوهران افزایش می‌یابد. اضطراب‌های مردانه همواره واگیردار بوده و به جنبه‌های دیگر شخصیت آن‌ها هم سرایت می‌کند.

زن تحقیر شده

تلخی‌ها و ناکامی‌های بر جای مانده از اوایل ازدواج وندی بر روابط حال حاضر او سایه شومی انداخته است. او زمانی که ۲۰ ساله بود با رالف ازدواج کرد و اکنون ۳۵ سال دارد. او عشق و اعتماد خود را نثار شوهرش کرده است. برای این‌که رالف بتواند تحصیلات خود در رشته پزشکی را به اتمام برساند، وندی با اشتیاق تمام کار کرده و مخارج زندگی را پرداخت نموده است.

با این‌که وندی خیلی مایل بود بچه‌دار شود اما از این کار صرف نظر کرد، چون آمدن بچه با کار کردن او که صرفاً برای حمایت از تحصیل رالف بود، مغایرت

داشت. اما رالف به او قول داده بود که به محض فارغ‌التحصیل شدن می‌توانند بچه‌دار شده و یک خانواده‌ی واقعی داشته باشند. در سال هفتم ازدواجشان، رالف دوره‌ی انترنی را پشت سر گذاشت اما برای گرفتن تخصص در رشته‌ی داخلی ثبت نام کرد. بدین ترتیب باز هم بچه‌دار شدن آن‌ها به تعویق افتاد.

وندی بسیار صبورانه همه چیز را تحمل می‌کرد. در واقع سعی می‌کرد که موقعیت حساس شوهرش را درک کند. در همان زمان او به برخی از روابط شوهرش در محیط بیمارستان حساس شد و احساس ناخوشایندی به او دست داد.

پس از آن‌که زندگی آن‌ها به بن بست رسید و تصمیم به طلاق گرفتند، وندی حفاظ غیرقابل نفوذی به دور خود کشید. پس از مدتی که تن به ازدواج دوم داد، همان سپر دفاعی و هم‌چنین خشم و عدم اعتماد قابل درک خود نسبت به مردان را وارد رابطه با همسر دومش استیو کرد.

هر چه استیو از گذراندن وقت با همسرش احساس نشاط بیش‌تری می‌کرد، بیش‌تر از سوی او به عقب رانده می‌شد. بدین ترتیب او گمان کرد که رابطه‌ی آن‌ها فقط در حد یک رابطه‌ی محدود است، اما استیو توانست به تلخی و عدم اعتماد همسرش نسبت به مردان پی‌ببرد.

استیو می‌گوید: «وندی کاملاً واضح به من گفت که از مردان متنفر است. او از رفتار ناعادلانه‌ی آن‌ها با همسرانشان سخن می‌گفت. او حتی در مورد رفتارهای ناشایست همسر اولش هم به من گفت. دریافتم که احساسات او جریحه دار شده‌اند. اما آنچه مرا به فکر واداشت این بود که او می‌اندیشد همه‌ی مردان قابل اعتماد نیستند. البته به من اطمینان داد که با دیگران فرق دارم اما خودم

این‌گونه نمی‌اندیشم. راستش را بخواهید، می‌ترسم روزی چیزی بگویم یا عملی انجام بدهم که به نظر او نامعقول یا ناعادلانه باشد و از من هم همانند دیگر مردان متنفر شود.»

همین‌طور که استیو به شناختن وندی ادامه می‌داد، درمی‌یافت که او را واقعاً دوست دارد اما از سوی دیگر باعث رنجش او نیز می‌شد. خشم عمیق او به راحتی قابل شناسایی نبود ولی همانند یک سد نامرئی بین آن دو قد علم کرده بود. حقیقت این بود: او نمی‌خواست به استیو اعتماد کند چون از دوباره آسیب دیدن وحشت داشت.

اگر وندی می‌توانست ترس خود را از آسیب دوباره برای استیو بازگو کند و به تدریج نیازهایش را به او نشان دهد، استیو هم می‌توانست به‌تدریج به او واکنش نشان دهد تا زخم‌های کهنه التیام یافته و دوباره اعتماد بین آن دو شکل گیرد. اما در عوض درد جانکاه درونی او از صمیمیت بین آن دو جلوگیری می‌کرد و هرگونه ارتباط امن و گرم را مانع می‌شد.

تحمل خشم ناشی از گذشته‌های دور

متأسفانه خطر آسیب، ناامیدی و درد در هر رابطه‌ی عاشقانه وجود دارد. بیایید واقع‌بین باشیم. جلوگیری از احساس شکست و یا آسیب‌های احساسی غیرممکن است. اما اگر بخواهیم کوله باری از آسیب‌ها و زخم‌های کهنه و التیام نیافته را با خود به یک رابطه‌ی جدید ببریم، راهی برای پا گرفتن عشق باقی نخواهیم گذاشت.

مردان از دیدن خشم مرموز و تلخ زنان که مربوط به ازدواج‌های قبلی‌شان

است عذابی دردناک را تحمل می‌کنند. حتی اگر کاملاً مطمئن باشد که خود باعث برانگیخته شدن خشم در زن نشده باز هم احساس ناراحتی و ترس خواهد کرد.

وقتی مردی به همسرش علاقه‌مند است، خشم باقی مانده از مشکلات زندگی گذشته‌ی او تأثیر عظیمی را در وجودش خواهد گذاشت. این وضعیت احساس اضطراب را در مرد برمی‌انگیزد. خشم زنانه، علی‌الخصوص اگر مرد بداند که خود نیز موجب آن نبوده است، باعث می‌شود تا زن بسیار غیرقابل پیش بینی و تا حدودی دمدمی مزاج به نظر برسد. این وضعیت همانند احساس ترس و بی‌پناهی پسر بچه ایست که مادری بی‌ثبات دارد؛ مادری که در یک لحظه عاشق پسرش است و زمانی دیگر عصبانیت خود از مسائل دیگر را بر سر او خالی می‌کند، چون فعلاً فقط او در دسترسش قرار دارد. هیچ‌کس دوست ندارد هدف خشم بی‌دلیل دیگری قرار گیرد.

میزان علاقه، مهرورزی و محبت شما را کنار می‌گذاریم، آنچه که مهم است اولین برخورد شما با یک مرد می‌باشد. حال تصور کنید که از پس گفتارتان دریابد که شما نسبت به مردان بی‌اعتماد و خشمگین هستید بدین ترتیب او هم زمان سختی را برای اعتماد کردن به شما صرف خواهد کرد. حتی اگر بتوانید به او اطمینان بدهید که او را متفاوت از دیگران و بسیار منحصر به فرد یافته‌اید باز هم او خود را یک مرد می‌داند و بدون تردید روزی هدف نظرات منفی شما قرار خواهد گرفت. در این صورت اقدام به حفاظت از خود کرده و از شما دور می‌شود.

حال قضیه را برعکس در نظر بگیرید: اگر به مردی برخورد کنید که مستقیماً یا به شوخی بگوید «از زن‌ها متنفر است» یا «من نمی‌توانم به هیچ زنی اعتماد

کنم» یا «زن‌ها فقط باعث دردسرند» چه احساسی به شما دست می‌دهد؟ مطمئناً فوراً از او فاصله می‌گیرید. این یک اقدام هوشمندانه است چون نقطه نظرات او نسبت به زنان باعث مشکلاتی خواهند شد، بالاخره شما هم یک زن هستید. مردان هم همین واکنش را نشان می‌دهند: آن‌ها به سوی کسی روی می‌آورند که بتواند حس اعتماد و عشق را در آن‌ها برانگیزد.

تخلیه‌ی خشم دیرینه

لاینحل باقی ماندن خشم‌های کهنه به ما آسیب می‌رساند. اگر سعی در رها شدن از بند آن نکنیم، یکی از این موارد را شاهد خواهیم بود: یا جهت آن را به سوی خود برمی‌گردانیم و در نتیجه عزت نفس خود را از دست داده و در دام افسردگی گرفتار می‌شویم. و یا آن را در مسیری اشتباه به سوی دیگران، علی‌الخصوص کسانی که برای ما عزیز هستند، نشانه می‌گیریم. در واقع یا خود و یا کسانی که دوستشان داریم را آزار می‌دهیم. این عملکرد مناسبی نیست!

اما یک روش سوم هم وجود دارد. روشی که بسیار عاقلانه‌تر است: خلاص شدن از شر این خشم درونی دیرپا و ادامه‌ی یک زندگی سالم. همانند سایر تغییرات، برای رهایی از بند خشم هم باید سخت کار کرده و شهامت رویارویی صادقانه با خود را داشته باشید. اغلب افراد با تعصب بسیار زیادی به گذشته‌ی خود می‌چسبند و ناشیانه سعی می‌کنند از آن برای تفسیر و قضاوت رفتارهای کنونی خود استفاده کنند. اما در هر حال این‌گونه بهره‌گیری‌های اشتباه از رنجش‌ها باعث شدیدتر شدن آسیب‌ها و زخم‌های کهنه خواهد شد. این نوع دستاویزهای محکم سلاح دفاعی این دسته از افراد است. بدین ترتیب در

گذشته نه چندان دلچسب خود غرق شده و زمان حال و مهم‌تر از آن آینده را نیز از دست می‌دهند.

برای رهایی از بند خشم کهنه و دیرپا یک پروسه‌ی پنج مرحله‌ای را پیشنهاد می‌کنیم:

۱. شناخت

اولین مرحله شناخت است. اغلب مشکل‌ترین قسمت مسئله‌ی تشخیص تفاوت بین خشم دیرین و نادرست و خشم نوین و صحیح است. تفاوت از این قرار است. خشم نوین مستقیماً به منبع اصلی برانگیزنده‌ی خود برمی‌گردد اما خشم کهنه، احساسی بسیار شدید است که گاه از گناه مرتکب شده‌ی اصلی بزرگ‌تر است. خشم نوین را می‌توانید با آنچه اخیراً برای شما اتفاق افتاده تفسیر کنید و کاملاً منطقی هم به نظر می‌رسد. اما آنچه موجب به‌وجود آمدن خشم کهنه شده را نمی‌توان به راحتی توضیح داد. عمق و شدت واکنش شما تحت تأثیر وقایع مختلف تغییر کرده است.

۲. پی‌بردن به زوایای پنهان خشم

مرحله‌ی دوم یعنی درک خشم را عموماً به‌عنوان یک وسیله‌ی دفاعی جهت پوشش دادن به آسیب‌های شخصی استفاده می‌کنیم. ما فقط خشمگین نشده‌ایم، بلکه آسیب روحی دیده‌ایم و پابرجاماندن خشم و کهنه شدن آن نشان از آسیب‌های عمیق دارد، آسیب‌هایی که همواره روح و روان را می‌آزارند. علت این‌که می‌گوییم خشم یک روش حفاظتی است چیست؟ بدون توجه به

ناخوشایندی آن درمی‌یابیم که خشم تخریب کم‌تری از آسیب و درد بر جای می‌گذارد. بنابراین اگر می‌خواهید خشم کهنه را سرکوب کنید باید اول با آسیب‌های دیرپای درونی خود مقابله کنید. بدین ترتیب درمی‌یابیم که چگونه آسیب دیده، چه کسی به ما آسیب زده و یا شدت آن چقدر بوده است.

۳. بیان آسیب

هنگامی‌که منشأ و موضوع آسیب را یافتید، باید آن را بیان کنید. سعی کنید احساس خود را بیرون بریزید، از کلمات، فریاد زدن و یا نوشتن استفاده کنید. اغلب کسانی که برانگیزنده‌ی یک خشم کهنه بوده‌اند دیگر درکنار ما نیستند و یا اگر هم باشند به راحتی نمی‌توانند با خشم و افکار ما کنار بیایند. در هر حال لزومی به برخورد مستقیم با آن‌ها ندارید. اما احساسات شما باید در قالب کلمات بیان شده و تصفیه شوند.

۴. بخشش و فراموش کردن آسیب وارده

رهایی از بند خشم و آسیب‌های کهنه نیاز به بخشش دارد. به خاطر داشته باشید که این بخشش شامل حال خودتان هم می‌شود. در واقع شما لطفی به فرد آسیب رسان نکرده‌اید، بلکه این برگ برنده‌ی شما در رهایی از خشم است. بخشش الزاماً بخشیدن کسی که رفتار ناعادلانه داشته نمی‌باشد و به معنای تأیید رفتارهای آن‌ها هم نیست. اما برای کامل کردن روند شکستن حلقه‌های زنجیر اسارت شما از خشم و احساسات ناخوشایندی که درگذشته داشته‌اید لازم است. التیام زخم‌ها پس از این مرحله آغاز می‌شود. شاید مرتب به خودتان می‌گویید:

«هرگز نمی‌توانم او را ببخشم» اما به خاطر داشته باشید که مفهوم عمیق و واقعی این جمله این است: «من باز هم آسیب خواهم دید.» سعی کنید از چنین جملاتی استفاده کنید: «تو آسیب سختی به من وارد کرده‌ای اما من تو را می‌بخشم چون می‌خواهم خودم را از ثمرات این آسیب رها کنم.»

۵. هوشیاری

رهایی از خشم کهنه یک جریان زمان‌بر است. هر از چندی خشم دوباره عود می‌کند. حتی زمانی که فکر می‌کنیم دیگر از شر آن خلاص شده‌ایم. اگر چنین شد، با صراحت تمام احساس خود را اعلام کنید و دوباره به خودتان تأکید کنید که این خشم دیگر توان گذشته را ندارد و خود را از بند آن آزاد کنید.

اجرای این مراحل نتایج بسیار ارزنده‌ای خواهد داشت. هنگامی‌که بتوانیم خود را از یک احساس منفی تخلیه کنیم، فضای جدیدی پدید می‌آید. از این فضا برای احساسات و نظرات مثبت استفاده کنید. بدون تردید خشم و رنجش‌های نهانی فقط ناتوانی و عجز را به دنبال خواهند داشت.



فصل ۵

چگونه نیاز به کنترل نتیجه‌ی معکوس می‌دهد

کنترل کردن، واژه‌ای است که وینس برای توصیف رفتارهای همسرش سارا به کار می‌برد. هنگامی که از این واژه استفاده می‌کند، موجی قوی‌تر از یک رنجش ساده در صدایش احساس می‌شود. دفعات اولی که وینس با فریاد این صفت را به او نسبت داد، سارا گمان کرد که او فقط کمی هیجان زده شده است. حتی حالا که رفتار سلطه‌طلبانه‌ی او باعث شده شوهرش تصمیم به طلاق بگیرد، باز هم سارا با حالتی مبهوت ابراز می‌کند که نمی‌داند چرا او تا این حد خشمگین است.

کنترل کردن چیست؟

واژه‌ی کنترل یک معنی بدشگون دارد. در واقع رژیم‌های استبدادی را به یاد می‌آورد که در آن گروهی تحت کنترل و در اصل بی‌پناه بودند. عده‌ی دیگری هم قوانین و محدودیت‌های خاصی را تصویب کرده و هر نوع ظلم و شرارتی را در حق دسته‌ی اول روا می‌داشتند. وقتی کسی را با این عبارت توصیف می‌کنیم که او همواره همسرش را کنترل می‌کند، در واقع او را ستمگر یا دیوانه‌ی قدرت‌طلب می‌دانیم، زیرا همسر بیچاره و بی‌گناهش فشار زیادی را تحمل می‌کند.

اما آیا حقیقت همین است؟ آیا کسانی که می‌خواهند افراد محبوب خود را کنترل کنند، دارای تمایلات زیان‌آوری هستند؟ و یا این‌که آن‌ها فقط در صدد یافتن وسیله‌ی دفاعی برای امنیت بیش‌تر خود هستند؟ به نظر من همین مورد آخر صحیح است. تمایل به کنترل همسر کاملاً قابل درک و عادی است چون به ما احساس راحتی و امنیت خاطر می‌دهد. احساس داشتن کنترل بر اوضاع باعث می‌شود که مردم اضطراب کم‌تری داشته و حس کنند که همه چیز طبق روال معمول و رضایت‌بخش پیش می‌رود.

نیاز به کنترل کردن اصولاً از شروع یک رابطه‌ی عاشقانه آغاز می‌شود. ضرب‌المثل معروفی است که می‌گوید: «عشق و تنفر رابطه‌ی نزدیکی با هم دارند.» اما به نظر من بهتر است بگوییم عشق و کنترل رابطه‌ی بسیار نزدیکی با یکدیگر دارند. علاقه به یک فرد باعث افزایش نیاز به او می‌گردد. اگر به کسی نیاز عاطفی داشته باشید ناخودآگاه قدرت زیادی را به او تفویض می‌کنید. در این صورت همواره ترس و احساس رنجش نهفته‌ای در خود احساس می‌کنید که چرا عنان خوشبختی خود را در دست دیگری نهاده‌اید.

اگر خود را به عشق کسی بسپارید احساس ترس عجیبی از وابستگی به او خواهید داشت. حلقه‌ی اتصال بین وابستگی و کنترل دیگران از کودکی آغاز می‌شود. کودکان با هوش سرشاری که دارند راه‌های زیادی را برای کنترل رفتار والدینشان ابداع می‌کنند. برای مثال، همانند یک ساحره‌ی ماهر در پدر و مادر خود احساس گناه ایجاد می‌کنند تا آن‌ها را با پرستارشان در خانه تنها نگذارند. در واقع آن‌ها تشنه‌ی محبت والدین بوده و از بودن در کنار آن‌ها احساس امنیت می‌کنند بنابراین دست به هر کاری می‌زنند. برخی از کودکان برای این‌که در خانه بمانند تمارض کرده و یا از دردهای شدید شکایت می‌کنند. آیا کودکی را دیده‌اید که با حالت معصومانه‌ای می‌گوید: «شما واقعاً مرا دوست ندارید!» و والدین فوراً پاسخ می‌دهند: «البته که دوستت داریم.»

اگر سعی در کنترل همسر خود دارید، این احساس نیاز شما احتمالاً ناشی از قدرت طلبی نیست، بلکه از احساس عدم امنیت شماست. در حقیقت به میزان عشق و علاقه‌ی او به خود مطمئن نیستید. شما به عشق او اعتماد نکرده‌اید. اگر اطمینان شما جلب شده بود، به او اجازه می‌دادید تا آزادتر رفتار کند و به اختیار خود انتخاب‌هایی داشته باشد. در صورت عدم اعتماد، نیاز به دانستن این‌که او الان دقیقاً کجا یا با چه کسی است در شما تقویت می‌شود تا حدی که تمام فعالیت‌های او را محدود می‌کنید چون دوست دارید او هر چه بیش‌تر به شما وابسته باشد.

شاید این تجربه برای شما هم آشنا باشد. زمانی می‌خواهید با نامزدتان تلفنی صحبت کنید اما موفق نمی‌شوید. بنابراین از کوره در رفته و هر چند دقیقه یک بار شماره‌ی او را می‌گیرید. هنگامی‌که تماس تلفنی به هر دلیلی برقرار

نمی‌شود، احساس می‌کنید که او را از دست داده‌اید و هیچ شانسی هم برای بازگشت او نیست. یا مثالی دیگر، آیا تاکنون نامزدتان سر قرار نهار در رستوران دیر کرده است؟ شما منتظر می‌مانید و باز هم منتظر می‌مانید، مرتب به ساعت خود نگاه می‌کنید. برای یک لحظه تصور می‌کنید که او هرگز نخواهد آمد. بله، همین طور است! همه چیز تمام شد! همه‌ی ما کم و بیش چنین بارقه‌های دردناک اضطراب از دست دادن فرد محبوب خود را تجربه کرده‌ایم. یکی از راه حل‌های معمول برای اجتناب از چنین اضطراب‌هایی، کنترل بیش از حد است.

راه‌های متعددی برای کنترل کردن یک رابطه وجود دارد. یکی از الگوهای شایع، محدود کردن رفتار دیگران است؛ یعنی شما به او دیکته کنید که چگونه رفتاری داشته باشد و یا چه کاری خوب و چه عملی ناپسند است. اما توجه داشته باشید که اگر بخواهید یک مرد را وادار کنید تا رفتار کامل‌تر یا بالغ‌تری از خود نشان دهد تأثیری بر روش مسئولیت‌پذیری یا تعهدات او ندارد. این کار فقط تلاشی محدود و محصور برای کاهش آزادی اوست تا رفتار قابل پیش‌بینی‌تری داشته باشد.

کنترل کردن اغلب همراه با دقت مستقیم و کنکاش در فعالیت‌های همسر همراه است. پیگیری‌های مداوم از کارهای او. این رفتارها گاهی فقط یک ابراز محبت و توجه ساده هستند. اما متأسفانه جملاتی از قبیل: «می‌خواستم ببینم کارهایت چطور پیش می‌روند.» هم می‌تواند باعث نگرانی طرف مقابل گردد، چون او این‌چنین برداشت می‌کند: «من به اندازه‌ی کافی دقیق نیستم. یعنی نمی‌توانم کارهایم را درست انجام بدهم.» و در نهایت نتیجه‌گیری می‌کند که اتحاد بین او و همسر بسیار شکننده است.

نقش یک عاشق فداکار و همسری مهربان را بازی کردن، بدون شک متداول‌ترین و در عین حال نهانی‌ترین روش کنترل کردن همسر است. ممکن است این روش را با یک رفتار حمایتی اشتباه بگیرید اما در واقع بدین صورت نقش بازی کردن فقط تلاشی برای حفظ موضع قدرت در روابط است چون طرف مقابل را هر روز بیش‌تر از دیروز به خود وابسته و نیازمند می‌کنید.

برخی از افراد اعتقاد دارند که ازدواج شکلی از سلطه‌جویی سازمان یافته و یا به نوعی بردگی است نه تعهد. اگر باریک بین باشید، رگه‌هایی از حقیقت را در این جمله می‌یابید. در هر حال، ازدواج شامل مقوله‌هایی از قبیل قلمرو حاکمیت، احساس مالکیت و کنترل نیز هست. ازدواج وادار کردن افراد به گذراندن وقت با یکدیگر و انجام فعالیت‌های مشترک در اوقات فراغت است. بسیاری از حیطه‌ها و مسئولیت‌های فردی از نو بنا می‌شوند و معیارهای خاصی برای دوستی‌ها گذاشته می‌شود. اما در کل همه‌ی ما بر سر ایجاد مرزهایی برای رسیدن به احساس آرامش و امنیت در روابط به توافق رسیده‌ایم. زمانی که بیش‌ترین احساس امنیت را می‌کنید، قادر خواهید بود قلباً و آزادانه همسرتان را دوست داشته باشید.

مشکل کنترل کردن دیگران در هر رابطه‌ای به چشم می‌خورد. یک اتحاد ایده‌آل از یک سو تداوم امنیت را تضمین کرده و هم‌زمان از آزادی‌های فردی حمایت می‌کند. سازگاری و مصالحه‌ی دو جانبه‌ی مثبت منجر به صمیمیت و در عین حال حفظ فردیت شخص می‌گردد. اما کنترل بیش از حد فقط کار را خراب می‌کند. نه تنها باعث شکوفایی زندگی فرد نمی‌گردد، یعنی همان قدرت عشق، بلکه تمام آزادی‌های فردی را تخریب کرده و باعث رنجش می‌گردد. در نهایت

فرد احساس می‌کند که می‌خواهد تمام قید و بندها را گسسته و آزاد باشد.

چگونه زنان کنترل کردن را می‌آموزند

از زمانی که مسائل و مشکلات قدرت‌نمایی کرده و اقتدار بین زن و مرد کشف شد، همواره مرد را به‌عنوان کنترل کننده‌ی اصلی معرفی کرده‌اند. در واقع مردان سال‌ها کوشیده‌اند تا زنان را تحت کنترل داشته باشند. هر زمان هم که احساس خطر کرده‌اند اقدام به محدود کردن زنان نموده و یا تبعیض جنسیتی را رواج داده‌اند. مردان هم‌چنین سعی کرده‌اند در برخی عرصه‌ها که زنان می‌توانستند قدرت مطلق باشند هم آن‌ها را سرکوب نمایند، مثل ادبیات، کارهای هنری و پیشرفت‌های شغلی. روش‌های مردانه برای کنترل زنان که غالباً ناشی از اضطراب و عدم امنیت آن‌ها بوده، کاملاً بر همگان مشهود هستند اما روش‌هایی که زنان برای کنترل مردان اتخاذ نموده و اغلب هم موفقیت‌آمیز است به‌خوبی آشکار نیستند.

در ادبیات و اسطوره شناسی به زنان فریب‌کار، حیله گر و گمراه کننده، بسیار برخورد کرده‌اید. از داستان فریب دادن آدم توسط حوا تا دیگر داستان‌هایی که حاکی از فریب‌خوردن مردان توسط زنان می‌باشند. تمام این داستان‌ها حکایت از قدرت سلطه‌جویی زنان دارند. بدون تردید ایده‌ی اصلی خلق این افسانه‌ها ریشه در نیاز مردان به زنان در تمام طول زندگی و از سوی دیگر اضطراب ناشی از این نیاز داشته است. در واقع خلق این افسانه‌ها تلاشی برای درک و بیان ترس‌های خودمان است.

از آن‌جا که مردها تسلط و کنترل بر خود را پذیرفته‌اند، زنان نیازی به استفاده

از تکنیک‌های گوناگون برای کسب خواسته‌های خود از مردان ندارند. در کل زنان زیرک‌تر از مردان هستند و راحت‌تر از مردان قادرند احساسات خود را در یک رابطه‌ی عاطفی تبادل کنند. به همین دلیل، زنانی که مایل به حفظ کنترل باشند بسیار موفق هستند چون عموماً مردان از آنچه زنان انجام دهند آگاهی ندارند.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، کنترل کردن یک روش برای ایجاد حس امنیت است. اگر به عملکرد و احساسات مرد آشنایی داشته باشید، می‌توانید به راحتی رفتار بعدی وی را پیش‌بینی کنید. با استفاده از همین پیش‌بینی‌هاست که زنان می‌توانند احساس امنیت کرده و از حضور مرد در زندگی خود اطمینان کامل داشته باشند. اما اغلب زنان نمی‌توانند حد مناسبی برای کنترل کردن بیابند. آن‌ها واقعاً دوست ندارند کنترل همه جانبه داشته باشند، بلکه مایلند که همسرشان هم به مبارزه‌ی آن‌ها پاسخ بدهد و کاملاً عقب نشینی نکند. چون اگر مردی چنین باشد نشانه‌ی ضعف اوست و به راحتی از چشم همسرش خواهد افتاد. اگر مردی به راحتی تسلیم شود، همسرش می‌اندیشد که او را نه به‌خاطر ارزش‌هایش بلکه به‌خاطر زورگو بودنش پذیرفته است. زن می‌داند که شوهرش سعی در خلاصی از ترس درونی خود دارد، ترس به‌خاطر از دست دادن همسر و عشق. اما چنین مرد بی‌کفایتی در او ایجاد اضطراب و ترس می‌کند. زن با خودش می‌گوید: «اگر او تا این حد ضعیف و انعطاف‌پذیر است، پس چگونه می‌خواهد از من مراقبت یا حمایت کند؟» بنابراین با یک تضاد بزرگ رو به رو می‌شود. اولین تلاش‌هایی که برای ایجاد احساس امنیت انجام داده است منجر به عدم امنیت بیش‌تر وی شده است. هیچ زنی نمی‌خواهد کنترل صددرصد بر روی همسرش

داشته باشد چون اگر او به راحتی تسلیم شود، خودش دچار اضطراب و تنهایی خواهد شد.

زمانی که مردان احساس می‌کنند تحت کنترل قرار گرفته‌اند

مردان از این‌که تحت کنترل باشند متنفرند چون در ضمیر ناخودآگاه آن‌ها خاطرات ترسناکی از بی‌پناهی دوران کودکی و سلطه‌ی مادر را زنده می‌کند. زمانی که مردان نسبت به کنترل زنانه مطمئن شوند و این روند هم‌چنان ادامه یابد، احساس بدتری خواهند کرد. در واقع قدرت مردانگی خود را در خطر خواهند دید. عامل قطبیت و تضاد می‌تواند واکنش احساسی مردان به مسئله‌ی سلطه‌طلبی زنان را بهتر توضیح دهد. مردها مایلند با زن محبوب خود صمیمی و نزدیک باشند اما نه به قیمت از دست دادن قدرت کنترلشان بر روی مسیر زندگی و سرنوشت خود. اگر مردی خود را تحت سلطه احساس کند و صمیمیت برایش امری مقدر شده و تحمیلی توسط دیگران تعبیر گردد، دچار خشم و غضب غیرقابل وصفی می‌گردد. اما شاید این حالت را هرگز بر زبان نیاورد.

یکی از دلایل احساس ناتوانی در این گونه موقعیت‌ها، وابستگی بیش از حد مردان به زنان است. آن‌ها می‌اندیشند که اگر قدمی در مخالفت بردارند، برای همیشه همسر محبوب خود را از دست خواهند داد. فکر می‌کنید بر سر این مردان چه خواهد آمد؟ مردانی که از یک سو به دلیل محدودیت و کنترل بیش از حد در عذاب و خشم به سر می‌برند، اما از سوی دیگر از بیان احساسات خودداری می‌کنند، موقعیت را بسیار خطرناک ارزیابی می‌نمایند. رنجش و غضب آن‌ها به آرامی و در سکوت باز هم بیش‌تر می‌شود. مردانی که در چنین مخمصه گرفتار

آیند از یک سو خود را در بند احساس کرده و از سوی دیگر توان جدا شدن و یا تلافی کردن را در خود نمی‌بینند. بنابراین در موضع خود باقی می‌مانند ولی ناخواسته اجازه‌ی رشد احساسات منفی را هم صادر می‌کنند.

اگر مرد تلاش کند تا به نوعی ناخوشنودی خود را از کنترل‌های به‌عمل آمده نشان دهد ولی همسرش حرف‌های او را نپذیرد، اوضاع بغرنج‌تر می‌گردد. زنان اغلب متوجه علائم عصبانیت مردان از کنترل بیش از حد نمی‌شوند چون آن‌ها به‌خوبی می‌توانند این خشم دردناک را در خود پنهان کنند. اصولاً مردان از بیان رنجش‌های خود شرم دارند. آن‌ها دوست ندارند شاکی بوده و مرتب غرولند کنند. از سوی دیگر دوست ندارند بپذیرند که در شرایط خاص توانایی تغییر وضعیت ناگوار را ندارند. در نتیجه زنان ممکن است متوجه طوفان درونی و خشم غیرقابل کنترل مردان نشوند. آنان زمانی با این واقعیت روبه‌رو می‌شوند که دیر شده و ناگهان رابطه‌ی آن‌ها با جدایی به اتمام می‌رسد.

اگر میزان کنترل کردن به حد اعلای خود برسد، نتیجه احساس عدم اعتماد و پایان عشق و علاقه خواهد بود. مگر این‌که در برخی موارد خاص طرف مقابل کاملاً وضعیت را درک کند. در نتیجه مردانی که تا این حد تحت کنترل همسرانشان قرار می‌گیرند، احساس تنهایی، بیگانگی و دلسردی می‌کنند، اما هم‌زمان مایل به ادامه‌ی رابطه‌ی خود نیز هستند. این نوع ارتباط منفی که از سوی زن برقرار می‌شود، به اسارت گرفتن محض است نه عشق.

هنگامی‌که یک مرد تحت کنترل شدید همسرش باشد، احساس به دام افتادگی می‌کند. اما اگر بخواهد به این وضعیت تن در دهد تا همسرش را خوشنود کند، از سوی او متهم به ضعف می‌گردد. مردان می‌دانند که زنان اصولاً

علاقه‌ای به کنترل کردن آن‌ها ندارند. بنابراین طبق غریزه‌ی مردانه مایلند همسر خود را خوشنود کنند، اما از سوی دیگر می‌دانند که اگر تسلیم تمام رفتارهای او شوند به چشم تحقیر به آن‌ها نگاه خواهد شد.

زنانی که اقدام به کنترل مردان می‌کنند عموماً افرادی دقیق و موشکاف هستند. تمایل آن‌ها به کنترل کردن همسر گاه بدون قصد و غرض و ناخودآگاهانه انجام می‌شود. فعلاً دفاعی بودن این رفتار راکنار می‌گذاریم و جنبه‌های شخصی آن را نیز در نظر نمی‌گیریم چون می‌خواهیم به شما بگوییم که چنین روشی به هیچ وجه آن‌گونه که می‌خواهید شما را به یک رابطه‌ی عاشقانه‌ی امن با همسر نمی‌رساند.

پرنسس

لورنس، ۲۹ ساله، علت تصمیمش برای بر هم زدن نامزدی کوتاه مدتش با ریتا، ۳۱ ساله، را این‌گونه توضیح می‌دهد: «اولین ملاقات ما در یک مهمانی دوستانه در یک روز یکشنبه بود. خیلی از او خوشم آمد. ریتا بسیار زیبا و دل‌نشین بود. در مدت کوتاهی با هم نامزد شدیم. همیشه از هم‌صحبتی با او لذت می‌بردم. مدت‌های طولانی با هم تلفنی صحبت می‌کردیم. یک روز به او زنگ زدم و پیشنهاد تماشای یک فیلم در سینما را به او دادم. او با خوشحالی پذیرفت و سپس لیستی از فیلم‌های دیگری که دوست داشت ببیند را هم ارائه کرد. سینما رفتن و تماشای فیلم برای من اهمیت چندانی نداشت بنابراین از او خواستم تا یکی از آن‌ها را انتخاب کند. او یکی از فیلم‌ها را نام برد.» سپس از من پرسید: «نظر تو چیست؟ آیا موافقی یا دوست‌داری همان فیلمی که اول پیشنهاد کردی را

ببینی؟» در نهایت انتخاب فیلم بر عهده‌ی من گذاشته شد اما نظر واقعی او هم برایم مهم بود. من واقعاً سلیقه‌ی او را در این‌گونه موارد نمی‌دانستم. بالاخره به سالن سینما رسیدیم و به طرف صندلی‌ها رفتیم. از او پرسیدم دوست دارد روی کدام صندلی بنشیند و او فوراً جواب داد: «تو دوست‌داری روی کدام صندلی بنشینی؟» من دو صندلی در ردیف‌های میانی را پیشنهاد کردم اما او گفت: «بهتر نیست کمی نزدیک‌تر به پرده بنشینیم؟» حوصله‌ام سر رفت و گفتم: «نه من دوست دارم در ردیف‌های میانی بنشینم.» پاسخ او را کاملاً به خاطر دارم چون واقعاً مرا از کوره به در برد. او گفت: «خیلی خب، نیازی به جنگ نیست!» لورنس ادامه می‌دهد: «با این همه من ریتا را دوست دارم. ما با هم به مهمانی و گردش می‌رفتیم. او شیرین و خونگرم بود اما نمی‌دانم چرا بودن با او برایم دشوار می‌نمود. وقتی می‌خواستیم برای یک برنامه‌ریزی ساده تصمیم‌گیری کنیم و یا مسئله‌ی کوچکی را با هم بررسی کنیم، همواره این کشمکش‌ها در می‌گرفت. اول با تصمیم من موافقت می‌کرد اما سپس شروع به ایرادگیری بر سر مسائل بی‌اهمیت می‌نمود. او همیشه اول نظر مرا می‌پرسید و بعد شروع به مخالفت کرده و اشتباه‌های مرا گوشزد می‌کرد و در آخر می‌گفت: «اما فکر می‌کنم حق با تو است!» همیشه نظر خود را عنوان می‌کرد یا در یک مسئله جبهه‌گیری می‌کرد اما پس از لحظاتی حرف‌هایش را پس می‌گرفت. این رفتارهایش مرا دیوانه می‌کرد. بنابراین سعی می‌کردم بدون اعلام نظر خودم، فقط نظر او را پرسیده و به آن عمل کنم. در واقع احساس می‌کردم او می‌خواهد مرا کنترل کرده و فقط حرف خودش را به کرسی بنشاند، البته به روشی کاملاً غیرمستقیم. در ضمن چیزهای کم اهمیت دیگری هم بود. همه‌ی آن‌ها دست به دست هم داده و در حال حاضر

فکر می‌کنم که دیگر هیچ احساس مثبتی به او ندارم. در طول این مدت، خوشبینانه‌اش این بود که فکر می‌کردم فقط به دلخواه خود عمل می‌کند و در بدترین حالت هم او را شبیه یک پرنسس لوس می‌دیدم.»

ملایمت

اغلب ما وقتی برای اولین بار کسی را ملاقات می‌کنیم، کمی عصبی می‌شویم. دوست داریم تأثیر خوبی بر طرف مقابل بگذاریم. این یک خواسته‌ی کاملاً منطقی و قابل درک است اما چگونگی کنار آمدن با این احساس، مسئله‌ی دیگری است. برخی از افراد بسیار کج خلق و تند مزاج می‌شوند چون تحمل فشار وارده را ندارند. برخی دیگر مایلند هر چه زودتر تأییدیه شخصیت خود را با یک برخورد شیرین و مناسب از طرف مقابل بگیرند. و البته افرادی همانند ریتا هم هستند که نیاز ناخودآگاهانه‌ای به کنترل دیگران دارند تا احساس آرامش کنند.

رفتار سخت و غیرقابل انعطاف ریتا، روش خاصی برای ایجاد حس امنیت در درون خودش است اما از همان دیدارهای اول بین او و دیگران اختلاف ایجاد می‌کند. انعطاف‌پذیری و راحتی در برخورد با دیگران برای او نوعی خطر احتمالی را به همراه دارد، خطر آسیب پذیری و یا بدتر از آن رد شدن توسط دیگران. اما روش برخورد او با این مشکل درونی او را به همان سرمنزلی می‌رساند که از آن هراس دارد.

راه حل مناسب برای افرادی همانند ریتا، آگاهی بیش‌تر از اضطراب‌های اجتماعی و مهم‌تر از آن چگونگی کنار آمدن با آن‌هاست. گاهی بهتر است اضطراب خود را بیان کنید. بسیار واضح به طرف مقابل اعلام کنید که از ملاقات با

او هیجان‌زده یا عصبی شده‌اید. بدین ترتیب هر دو نفرتان راحت‌تر با هم کنار می‌آیید. یک احتمال دیگر هم وجود دارد: شاید او هم عصبی شده باشد.

افرادی که همه چیز را خراب می‌کنند

سارا، ۴۰ ساله، شکایت خود را این‌گونه آغاز می‌کند: «وینس بسیار بی‌مسئولیت است و رفتار بچه‌گانه‌ای دارد. ورزش، شوهرم را از من گرفته و همه‌ی زندگی مرا تباه کرده است. در هر فصلی که باشد او تمام اوقات فراغتش را به ورزش می‌گذراند. یا به بازی سافت‌بال می‌رود و یا با یک دسته از دوستان به تماشای فوتبال در تلویزیون نشسته است.» این قصه برایتان آشنا نیست ؟ وینس معاون دادستان محلی است. او در کار خود بسیار دقیق بوده و اهمیت فراوانی برای شغلش قائل است. اما در تعطیلات آخر هفته مایل است از لاک حرفه‌ای خود بیرون آمده و کمی هم ورزش کند. در فصل بهار، بازیکن سافت بال در یک تیم آماتور است و در پاییز ترجیح می‌دهد همراه با دوستانش در خانه بماند و برای برد و باخت تیم محبوبش داد و بیداد راه بیندازد.

یک مسئله‌ی مهم، سارا را از ازدواجش با وینس ناامید کرده است. او معتقد است که شوهرش باید علاقه و وقت بیش‌تری را برای او و فرزندانش صرف کند. سارا اخیراً به‌طور مرتب از رفتارهای کودکانه‌ی همسرش شکایت می‌کند. هر چه سارا می‌کوشد تا اوقات فراغت بیش‌تری را با هم بگذرانند، باعث رنجش و ناراحتی بیش‌تر شوهرش می‌گردد.

وینس که متهم به داشتن رفتاری سرد با همسرش شده بود، به دلایلی که برای سارا نامعلوم است راضی به مشاوره شد. به نظر او دعواهایشان بر سر ورزش

آخر هفته‌ها ریشه در ازدواجشان نداشت. این مسئله‌ی بی‌اهمیتی بود که متأسفانه باعث سردی و تیرگی روابط شده بود. پس از تمام گله و شکایت‌ها او اظهار داشت که سارا فقط نمی‌خواهد به خودش و او خوش بگذرد. به نظر او همسرش زندگی را مجموعه‌ای از بایدها و نبایدها می‌دانست که باید از آن‌ها پیروی می‌کردند. اولین و مهم‌ترین این دسته قوانین هم وظیفه‌ی پدر و مادر بودن است.

طی جلسات مشاوره، سارا علت اصلی نیاز خود به کنترل رفتارهای وینس را دریافت. او همواره به پایه‌های عشق شوهرش شک داشته و احساس می‌کرد که روزی ناگهان او را ترک خواهد کرد. حتی پس از تولد بچه‌ها هم احساس می‌کرد که شوهرش توجهی به او ندارد و محبت کافی را از او دریافت نمی‌کند. پس از احساس ناامنی‌های بسیار و گفت‌وگوی مستقیم با وینس در این خصوص، سارا یک تصمیم پنهانی گرفته بود. او خود را فرد بالغ این خانواده تلقی کرده و سعی کرده بود تا همه چیز حتی شوهرش را کنترل کند.

درک نیاز مردان به ورزش و سرگرمی

توصیف اغلب افراد از مردان این است: «مردان ذاتاً بچه هستند و دوست دارند با اسباب بازی یا لوازم مختلف بازی سرگرم شوند. آن‌ها عاشق بازی هستند.» البته گاهی هم با لحن مرددی افزوده می‌شود که مردان «بالغ» استثنا هستند. حقیقت هم همین است، مردان نه تنها دوست دارند ورزش و بازی کنند بلکه این کار برای آن‌ها لازم است تا تعادلی بین آن‌ها و شدت کار و فشارهای حرفه‌ای آن‌ها برقرار شود. این گونه فعالیت‌ها به آن‌ها امکان می‌دهد تا دوباره به وضعیت آزاد روحی

کودکانه دست پیدا کنند. تنش‌ها از بین می‌روند و او قادر خواهد بود با تعادل بیش‌تری به زندگی واقعی برگردد.

جالب است بدانید که زنان در اوایل آشنایی عاشق بعد کودکانه‌ی مردان می‌شوند اما پس از مدتی از این وضعیت وی به ستوه می‌آیند. پذیرش این واقعیت برای زنان بسیار سخت است که مردان می‌توانند هم قوی و هم وابسته به همسرانشان باشند و در عین حال می‌توانند رفتارهای کودکانه و گاه نابخردانه از خود نشان دهند به‌خصوص زمانی که اوقات فراغت را با دوست‌های مذکرشان می‌گذرانند.

سارا نیاز وینس به آرامش، بازی و ورزش را درک نمی‌کند. او فکر می‌کند چون شوهرش مایل است زمانی را به ورزش بپردازد پس دیگر او و کودکانش را دوست ندارد. اگر او بتواند با همسر و کودکانش به تفریح بپردازد مشکل برطرف خواهد شد. سارا درک نمی‌کند که با این نظرات چه رنجشی برای وینس فراهم کرده و چه فاصله‌ی زیادی را بین خودشان ایجاد کرده است.

مفتش عقاید

کاترین، ۳۰ ساله، فکر می‌کند که در حال دیوانه شدن است. پس از آن‌که گیل به خواب رفت، او شروع به گشتن جیب‌هایش کرد. اخیراً هنگامی که کاترین سر کلاس‌هایش است، تلفن‌های ناشناسی به منزلشان می‌شود. حتی زمانی که شوهرش تا دیر وقت کار می‌کند و یا آخر هفته را در دفترش می‌ماند، باز هم همین تماس‌های مشکوک با شماره‌ی ناشناس دیده می‌شود. بنابراین او به‌دنبال دفترچه‌ی تلفن شوهرش می‌گشت. کاترین سعی می‌کرد سوء ظن را در

وجود خود از بین ببرد. حتی از فکر کردن به این موضوع هم شرم داشت اما دست خودش نبود.

یک سال قبل، زمانی که تازه ازدواج کرده بودند، کاترین دریافت که گیل قبلاً نامزد داشته است. اما رفتار گیل همیشه محترم بود و هیچ جای سوء ظنی را برای کسی باقی نمی‌گذاشت. اکنون پس از گذشت زمان، حسادت و حس مالکیت در وجود او بیدار شده بود.

اما گیل در مقابل حس حسادت کاترین همواره خونسرد و نرم باقی می‌ماند و عموماً حالت دفاعی به خود می‌گیرد. هر چه گیل عشق خود را به کاترین بیش‌تر اظهار می‌کند، باز هم او حسودتر و مشکوک‌تر می‌شود تا این‌که تمام احساسات رمانتیک شوهرش نسبت به خود را مسموم می‌کند.

گیل به‌دلیل خراب شدن روابطشان بسیار ناراحت و پریشان است. او واقعاً از ازدواج خود خوشنود بود و فکر می‌کرد کانون گرمی با کودکانشان خواهند ساخت. او می‌گوید: «در آغاز همه چیز عالی بود. البته بعضی چیزها هم سخت بود و من فکر می‌کردم باید به همدیگر عادت کنیم تا این مشکلات برطرف شوند. اما برعکس، به جای این‌که همه چیز راحت‌تر و بهتر شود، روز به روز بدتر شد. او با شنیدن مسئله‌ی نامزدی سابق من ناراحت شد اما در حال حاضر ما یک زوج هستیم. من سعی کردم عشقم را به او نشان دهم تا او هم احساس امنیت کند اما مؤثر نبود.»

دلسردی و رنجش گیل تا حدی بالا گرفته بود که هر پرسش کاترین احساس تنفر او را برمی‌انگیخت، حتی پرسش‌های عادی. بنابراین او تصمیم گرفت تا ساعات بیش‌تری را در دفترش به کار بگذراند. متأسفانه فقط یک سال از

ازدواجشان می‌گذشت که تصمیم به جدایی گرفتند.

کاترین از سوءظن خود نسبت به شوهرش احساس عذاب می‌کرد و اصلاً نمی‌دانست که این موضوع چه تأثیراتی می‌تواند بر رفتار او داشته باشد. گیل می‌خواست با همسرش نزدیک و صمیمی باشد اما این نزدیکی صدور مجوزی برای بازجویی‌های مکرر کاترین می‌شد. صرف وقت بیش‌تر از حد در دفتر کار، زنگ خطری برای کاترین بود تا بداند شوهرش از او فاصله گرفته است. اما برعکس، غیبت او از خانه شک کاترین را تبدیل به یقین کرد.

فائق آمدن بر غول عذاب‌آور حسادت

حسادت یکی از دردناک‌ترین احساساتی است که بشر تاکنون تجربه کرده است. این احساس عذاب‌آور، تسلط فرد بر عواطفش را از بین می‌برد. ترس به‌خاطر از دست دادن کسی که به او وابستگی عاطفی دارید، غیرقابل توصیف است. افراد حسود همواره با یک دشمن فرضی که ممکن است محبوب آن‌ها را بدزدد، در حال نبرد هستند. حسادت در حد افراطی خود تبدیل به بیماری جنون سوءظن (پارانویا) می‌شود. در این حالت همه چیز باعث تحریک سوءظن فرد شکاک می‌شود. هر واژه یا هر حرکت دیگران، معنایی خاص و هراسناک دارد. اگر این حالت درمان نشود، بدون شک منجر به فروپاشی یک رابطه خواهد شد. اگر مرد حضور فیزیکی خود را در خانه حفظ کند، مطمئن باشید که از نظر احساسی و روحی خود را کنار خواهد کشید. گل‌های عشق و اعتماد در یک فضای پر از تردید و دلسردی شکوفا نمی‌شوند.

اغلب یک واقعیت تلخ حسادت را برمی‌انگیزد: خطایی در گذشته. نامزدی

گیل در گذشته باعث تحریک حس عدم اعتماد در کاترین شده است. هر چند که این موضوع مربوط به قبل از ازدواج آن‌هاست. به‌هرحال، رفتار کاترین باعث شد که یک ازدواج خوب و پایدار از هم پاشیده شود.

واکنش هر یک از ما به حسادت کاملاً شخصی است. در واقع کنترل این احساس ناخوشایند بستگی به میزان اعتماد ما به ارزش‌های شخصی و قابلیت‌های فردی خودمان دارد. اگر خود را انسانی قابل و دوست داشتنی بدانیم دیگر درگیر کشمکش‌های درونی حسادت و سوءظن‌های بی‌مورد نخواهیم شد. حسادت یعنی احساس عدم امنیت، ناکارآمدی و بی‌ارزش بودن. البته کمی حسادت در روابط کاملاً طبیعی است اما اگر عنان و اختیار خود را به این احساس مخرب بسپارید و کمی تردیدهای سمی را هم به آن بیفزایید، همه چیز نابود خواهد شد. حسادت نه تنها به فرد مقابل بلکه به خودمان نیز آسیب می‌رساند زیرا همانند موریانه‌ای موذی تمام احساسات فردی ما را نابود می‌کند.

اگر خود را همانند کاترین درگیر حسادت می‌بینید، برای رهایی از این احساس از این روش کمک بگیرید: اول تمام احساسات منفی را در وجود خودتان جست‌وجو کنید. سعی کنید در بررسی این احساسات هیچ بزرگ‌نمایی غیرمنطقی نداشته باشید. اگر حسادت را به درون خود راه دهید و حتی با افکار دیگر تغذیه‌اش کنید، وضعیت خود را بدتر کرده‌اید. همین طور به کاوش در عمق وجود خود ادامه دهید تا به مشکل اصلی برسید: عزت نفس. قدم اول برای جلوگیری از رشد حسادت پرورش عزت نفس خودتان است. صحبت کردن، نگران بودن و یا رفتار کردن بر اساس احساس حسادت فقط زندگی را برای شما و محبوبتان سخت‌تر می‌کند. اگر بخواهید طبق سوءظن‌های ناروای خود عمل

کنید، ریشه‌ی درخت حسادت را در وجود خود محکم‌تر کرده و کسی را که دوستش دارید سریع‌تر از دست خواهید داد.

به جای این‌که نگرانی‌ها و تردیدهای شخصی خود را بارور سازید، سعی کنید انرژی‌تان را برای پرورش احساساتی بهتر و مثبت‌تر به‌کار گیرید. تمام قابلیت‌های مثبت خود را بنویسید. به آن‌ها اعتماد کرده، فکر کنید و به‌خاطر بسپاریدشان. در مورد مسائلی که باید در خود تقویت کنید هم فکر کنید. گاهی اوقات مفید خواهد بود اگر به قابلیت‌های مورد علاقه‌ی همسرتان هم توجه کنید. ممکن است همین موارد یکی از نواقص شما باشد که نیاز به تقویت دارند. منظورم این نیست که سعی کنید شبیه فرد دیگری باشید. اما مطمئناً جنبه هایی از درون خود خواهید یافت که نیاز به تقویت و یا حتی تغییر دارند. تمام خصوصیت‌های فردی و جنبه‌های شخصیتی خود را کاوش کنید. نه برای رهایی از ترس، نه به‌خاطر همسرتان بلکه به‌خاطر خودتان.

نجات غریق

آنیتا، ۳۶ ساله، حدود ۲ سال پیش با متیو نامزد کرده است. هر بار که آن‌ها در مورد تاریخ ازدواج با یکدیگر صحبت می‌کنند، متیو به دلایل بسیار مبهمی موضوع را عوض کرده یا تاریخی دقیقی را تعیین نمی‌کند. آنیتا از این مسئله بسیار ناراحت، دلسرد و تا حدی عصبانی است، زیرا فکر می‌کند آن‌ها زوج مناسبی هستند و دلیلی ندارد ازدواج خود را به تأخیر بیندازند. دوستانش هم فکر می‌کنند متیو دیوانه است که با او ازدواج نمی‌کند. آن‌ها از تمام کارهایی که آنیتا برای نامزدش انجام می‌دهد شگفت‌زده می‌شوند: «وای! ببین برایش چکار

کرده است!» اما متیو این‌طور فکر نمی‌کند. او از آنیتا قدردانی می‌کند چون معتقد است زندگی او را دگرگون کرده است اما هنوز در مورد میزان عشقش به او مطمئن نیست. هر چه زمان می‌گذرد، تردید او هم بیش‌تر می‌شود. در واقع خود متیو هم نمی‌داند چرا و علت چیست.

قبل از آشنایی با آنیتا، متیو یک شکست کاری مفتضحانه داشته است. حرفه‌ی او در آن زمان تجارت قطعات خودرو بود. شریک او نیز یک آدم غیرموجه بوده، شاید بتوانیم حتی صفت کلاه‌بردار را برای او به‌کار ببریم. در واقع متیو همواره خود را یک کارآفرین نمونه باایده‌های تجاری عالی و موفق می‌دانست اما حقیقت چیز دیگری بود. او تاکنون در هیچ‌یک از برنامه‌های خود موفق نشده بود.

اما پس از نامزدی با آنیتا همه چیز عوض شد. همراهی او با یک دکوراتور داخلی موفق و پیشرو عالی به‌نظر می‌رسید. آنیتا به او کمک کرد تا شرکت جدید خود را از ورشکستگی نجات دهد. حقیقتاً که او یک معلم دلسوز، مهربان و تمام وقت برای متیو بود. تمام تلاش او برای این منظور بود که همسرش بتواند برخی مهارت‌های اجتماعی و مورد نیاز زندگی را کسب کند. آنیتا عاشق این کار بود و متیو هم قلباً از او سپاسگزار بود.

اما پس از ماه‌ها، تمام کمک‌ها و تشویق‌هایی که در آغاز برایش بسیار محترم و خوشایند بودند به مشکلاتی ناراحت‌کننده تبدیل شدند. اگرچه می‌دانست که آنیتا قلب پاک و مهربانی داشته و فقط قصد کمک دارد اما احساس می‌کرد تحت کنترل او در آمده و تمام رفتارش زیر ذره بین قرار گرفته است. حتی زمانی که او دیگر در کار خود استاد شده و مشکلاتش را یکی پس از دیگری حل می‌کرد، باز

هم آنیتا همانند یک ناظر و مراقب همه چیز را کنترل می‌کرد تا دوباره مشکلی پیش نیاید. پس از مدتی آنیتا دریافت که باید رفتارش را تعدیل کند، اما متیو باز هم فاصله را بیش‌تر کرده و سعی می‌کرد تا همه چیز را به روش خود انجام دهد. در واقع لحظاتی که با جنگ قدرت هدر می‌شد بسیار بیش‌تر از لحظات خوش و همراهی عاشقانه بودند. متیو به‌خوبی می‌دانست که بخش عمده‌ی مشکلاتشان ریشه در تردیدهای بی‌مورد خود او دارند، اما روز به روز دلسردتر می‌شد.

آنیتا تا اندازه‌ای به مقاومت متیو در برابر کمک‌هایش پی‌برده بود اما قضیه را خیلی جدی نگرفته بود. او به‌طور ناخودآگاه از عدم کنترل خود بر همسرش هراس داشت چون فکر می‌کرد اگر متیو به او نیاز نداشته باشد دیگر دوستش نخواهد داشت. آنیتا این حقیقت را در نیافته بود که عدم امنیت وی ناشی از افکار بیهوده‌ی بی‌ارزش بودن برای مرد محبوبش است. او این کارها را بدون برنامه‌ریزی و محاسبه انجام نمی‌داد، او واقعاً دوست داشت یک فرد مفید و همسری لایق باشد. اما متیو فقط جنبه‌های منفی کنترل شدن توسط همسر را می‌دید تا این‌که به ارزش واقعی کمک‌های او پی‌ببرد.

آنیتا از صمیم قلب باور داشت که همسرش باید قابلیت‌های او را بدون ناراحتی بپذیرد. او حق داشت. اگر متیو واقعاً یک مرد خود ساخته و قوی بود باید در مورد نظرات منفی خود به نحوی قاطع صحبت می‌کرد تا ابرهای تیره‌ی بدگمانی بر روابط آن‌ها سایه نیفکنند. آیا فکر می‌کنید قصد دارم تمام بار سنگین حفظ روابط را بر دوش آنیتا بیندازم؟ خیر. هدف از بررسی این مورد فقط نشان دادن تأثیر منفی بازی کردن نقش یک غریق نجات توسط یکی از طرفین در زندگی است. اگر شما هم چنین رفتاری برای خود برگزیده‌اید تا فاتح

قلب همسرتان باشید، باید به شما بگویم که اگر به او اجازه ندهید به روش خودش مشکلاتش را حل کند، خشم و رنجشی پنهان را در وجود او خلق کرده‌اید.

زمانی‌که اصل و ریشه‌ی مشکلات مشخص شد، آنیتا و متیو که نمی‌توانستند تغییر روش بدهند از یکدیگر جدا شدند. اما آنیتا به روان‌درمانی خود ادامه داد و در نهایت توانست عدم امنیت درونی خود را درمان کند. وقتی عزت نفس خود را تقویت کرد، به این واقعیت هم پی‌برد که می‌تواند محبوب یک مرد باشد، نه به‌خاطر قابلیت‌هایش بلکه به‌خاطر وجود نازنین خودش. آنیتا دیگر برای اثبات خود به دیگران نیازی به تلاش برای حل مشکلات و یا به قولی «راست و ریس کردن» مسائل آن‌ها نداشت. زمانی هم که به سلامت و آرامش روحی بیش‌تری دست یافت، سعی کرد مرد سالم‌تری را هم برای زندگی خود انتخاب کند.

احساس اهمیت به دلایل صحیح

خیلی خوب است اگر سعی می‌کنید تا فرد محبوب خود را نجات داده، به او شکل خاصی بدهید و یا راهنمایی‌اش کنید. اما باید مراقب باشید که این تمایلات خوب شما تأثیراتی بر میزان و معیارهای خواسته‌هایتان نگذارند. زنانی که نقش نجات غریق را در زندگی بازی می‌کنند، محبوب مردانی هستند که با مشکلات دست به گریبانند. اما اصولاً مردان نمی‌توانند به خوبی تشخیص دهند که همسرشان یک یاور و پشتیبان بی‌نظیر است و یا یک کنترل کننده‌ی رفتار. برای این‌که از تأثیر رفتار خود آگاهی یابید بهتر است به رفتار همسرتان دقت کنید. اگر او دیگر راهنمایی‌ها و کمک‌های شما را قدر نمی‌داند آگاه باشید که او تعبیر

دیگری از رفتار شما کرده است: او فکر می‌کند شما می‌خواهید به شدت او را کنترل کنید!

تا زمانی که گوش به زنگ شرایط زندگی خود باشید، کنترل کردن هیچ مشکلی را پدید نمی‌آورد. کنترلگرها نیاز به افرادی دارند تا کنترلشان کنند و از سوی دیگر افرادی‌که از نظر روحی وابسته هستند هم نیاز به همسرانی دارند که در قلمرو وسیعی از زندگی، آن‌ها را کنترل و سرپرستی کنند. در این گونه شرایط زن و شوهر به خوبی با هم کنار می‌آیند، اما امکان خطری هم وجود دارد: خشم پنهان! از آن جهت به آن پنهان می‌گوییم چون همواره احساس کنترل شدن، دلسردی به همراه می‌آورد. از یک سو مرد به کمک‌های همسرش نیاز دارد و از سوی دیگر از این‌که در موضعی بسیار پایین‌تر از یک زن قرار گرفته خشمگین می‌شود.

چگونه می‌توان پایه‌های قدرت در روابط را تغییر داد؟ شاید شما از آن دسته افرادی باشید که دوست دارید همسرتان به شما نیاز داشته باشد. اما باید بدانید که چنین ارتباطی تأثیر منفی بر او خواهد گذاشت و نتیجه‌ی عکس خواهید گرفت. شما باید دو عمل را انجام بدهید: برخی از کارهایی که به نظر سلطه‌طلبی می‌آید را کنار بگذارید و سعی کنید بسیار دوستانه با همسرتان صحبت کنید. لحن خود را از حالت امری تغییر دهید. اول باید بدانید که آیا او واقعاً به کمک شما احتیاج دارد؟ به خاطر داشته باشید که مقاومت افراد معمولاً در سطح ناخودآگاه باقی می‌ماند و به راحتی آشکار نمی‌شود. بنابراین حتی شنیدن چنین جمله‌ای «پاگذاشتن تو به زندگی من، بهترین اتفاق زندگی‌ام بوده است.» را به عنوان معیاری برای رفتارهای مثبت همسرتان در برابر خود تلقی نکنید. بیش‌تر

به این موارد توجه کنید؛ آیا او با تمام نظرات، طرح‌ها و اهداف شما موافق است اما درعین حال از انجام آن‌ها ناتوان است؟ آیا او هر روز غیرفعال‌تر و تنبل‌تر می‌شود؟ آیا هنگامی‌که از او انتقاد می‌کنید، حالت دفاعی به خود می‌گیرد؟ همه‌ی این‌ها علائم مردی‌در یک وضعیت نیمه تهاجمی است.

مردان همانند زنان از کمک‌های یک دوست یا همسر قدردانی می‌کنند. اما مردانی هستند که در آغاز خود را در اختیار یک نجات غریق قرار می‌دهند اما پس از مدتی که احساس کردند تحت سیطره و کنترل قرار گرفته‌اند، دلسرد و رنجیده می‌شوند. این مشکل آن‌هاست اما دامنگیر شما هم خواهد شد! در آخر، تمام الگوهای ارتباطی خود را نیز جست‌وجو کنید. آیا به دنبال مردانی می‌گردید که از شما ضعیف‌تر باشند تا بتوانید کنترلشان کنید؟ اگر چنین است مراقب باشید، چون بدین وسیله ایجاد امنیت کردن، عمر کوتاهی دارد. به‌هرحال، اگر به توانایی‌های خود اعتماد کرده و عزت‌نفس خود را بالا ببرید، نتیجه‌ی بهتری خواهید گرفت.

چه موقع کنترل کردن منطقی است؟

تلاش برای کنترل اوضاع به صورت منطقی و با حفظ اعتدال، بخشی از روند برقراری ارتباط‌هاست. از دست دادن اندکی از آزادی در ازاء به‌دست آوردن حس توجه و محبت دو جانبه، نه تنها آزاردهنده نیست، بلکه بسیار دل‌نشین هم هست. اما اگر این میزان کنترل به حد اعلای خود برسد باعث رنجش و در نهایت درگیری خواهد شد. اولین علامت کنترل بیش از حد مجاز در رفتار شخص مقابل، بلند شدن صدای اعتراض و شکایت او است، چه به‌صورت کلامی و چه

به‌صورت عملی. باید به این علائم هشداردهنده توجه کنید. در این حالت نباید دستپاچه شده و به‌طور کامل عقب‌نشینی کنید، بلکه زمان آن رسیده تا در مورد وضعیت موجود صحبت کنید. سعی کنید دریابید که او چه احساسی دارد و برای راحتی هر دو نفرتان راه‌های جدید ارتباطی مؤثر پیدا کنید. بهترین روش برای حل این مشکل مذاکره است. در تمام مواردی که قبلاً برایتان توضیح دادم صحبت و مذاکره‌ای در کار نبود و چنین ارتباطی بین طرفین برقرار نشد. زنان حق را به خود داده -که اغلب هم حق با آنان بود- و مردان خود را در محدودیت احساس می‌کردند. مذاکره و برقراری ارتباط مؤثر می‌تواند بحران به‌وجود آمده را رفع کند.

آنچه که برای یک رابطه‌ی منطقی نیاز دارید -منظورم سطح توقع طرفین از یکدیگر است- را خود زن و مرد به‌وجود می آورند. هر یک از طرفین باید تصمیم بگیرند که تا چه حد مایلند از خودمختاری و استقلال خود چشم‌پوشی کنند تا احساس امنیت مناسبی را در طرف مقابل ایجاد کنند. در هر رابطه‌ای باید مصالحه و هم‌اندیشی وجود داشته باشد تا رضایت دو طرفه و هماهنگ کسب شود. پرسش مهم این‌جاست: تا چه حد و چه کسی باید از خودگذشتگی نشان دهد؟ پاسخ دادن به این پرسش چندان راحت نیست. همه‌ی ما می‌دانیم که مشکل یا راحت بودن ازدواج موفق به‌عهده‌ی هر دو طرف است. یا به قول معروف هر یک از طرفین فقط مسئول ۵۰ درصد از وضعیت به‌وجود آمده هستند. مسئولیت را نمی‌توان به‌گردن زن انداخت فقط به این دلیل که او اصولاً به مسائل احساسی و عاطفی توجه بیش‌تری می‌کند. اما به‌خاطر داشته باشید که اگر برای ایجاد تغییرات منتظر اقدامات همسرتان بمانید، وقت خود را تلف کرده‌اید،

علی‌الخصوص اگر او مایل به هیچ‌گونه اقدامی نباشد. به‌عنوان یک روان درمانگر می‌خواهم توصیه‌ای به شما بکنم: طرفی باید اولین قدم تغییرات را بردارد که بیش از دیگری احساس نیاز به تغییرات کرده و یا تمایل بیش‌تری برای آن دارد. اما باز هم تأکید می‌کنم که برای به‌دست آوردن هماهنگی در زندگی نیاز به انعطاف و مصالحه دارید. فراموش نکنید که هدف از هر ازدواج و اتحاد، کسب آرامش منحصر به فرد با هم بودن است.

مقدار کمی کنترل طبیعی است

وقتی کسی را دوست دارید، طبیعی است که به او نیاز داشته باشید. در واقع عشق و نیاز دوشادوش هم پیش می‌روند. به هر صورت علی رغم ماهیت خالصانه و صمیمانه‌ی عشق‌مان، باز هم دوست داریم به نوعی بر محبوب خود تأثیرگذار باشیم. این گونه تلاش‌ها اصولاً در خدمت قوی‌تر کردن روابطمان جهت‌دهی می‌شوند. ما که نمی‌خواهیم محبوب خود را تضعیف و یا خدای نکرده تحقیر کنیم. اما متأسفانه تأثیرگذاری و کنترل بیش از حد همین نتیجه‌ی شوم را به‌دنبال خواهد داشت.

در درون ساختار ازدواج یا هر رابطه‌ی متعهدانه‌ی دیگر، کدهایی نهفته است که کنترل افراد را هدایت می‌کند. برای مثال، برخی از رفتارها ممنوع می‌شوند مثل غیبت‌های طولانی از منزل. همه‌ی ما از همسرمان انتظار داریم که مدت زمانی را هم با خانواده‌ی خود سپری کند. اما هرگز نمی‌توانید این نوع قانون‌گذاری را باریک‌بینانه یا خوب توصیف کنیم. در واقع تمام این کدها فقط برای ایجاد احساس امنیت طرفین از رابطه به‌وجود می آیند.

زن و مرد هر دو برای احساس راحتی و امنیت باید بر یکدیگر تأثیر گذاشته و یا تا حد مناسبی همدیگر را کنترل کنند. اگر قاعده و قانونی حاکم بر روابط نباشد، هیچ‌یک از ما احساس خوبی نخواهیم داشت. در واقع چون ایجاد حس امنیت و آرامش در یک رابطه از اهمیت بالایی برخوردار است، قوانینی هم در این رابطه به‌وجود آمده‌اند. تجربه هم این مسئله را ثابت کرده است. زوج‌هایی که عشق را عمیقاً در وجود خود احساس کرده‌اند مایلند احساسات و اعتماد بیش‌تری از خود نشان دهند.

کنار گذاشتن کنترل دیگران

اگر احساس می‌کنید همانند یکی از زنانی هستید که در این فصل با آن‌ها آشنا شدید، نگران نشوید. شما می‌توانید این رفتار دفاعی را با استفاده از مراحل خاصی کنار گذاشته و به امنیت واقعی در روابط خود دست پیدا کنید.

اول، صادقانه در خود به جست‌وجو بپردازید. میزان احساس عدم امنیت خود را در یک رابطه تخمین بزنید. می‌خواهیم دریابید که چقدر نگران محبوب بودن خود هستید. آیا واقعاً ایمان دارید که همسرتان دوستتان دارد و در عشق خود وفادار است؟ برخی ملاحظات و تردیدها کاملاً طبیعی هستند. اما افراد نامطمئن پا را از نگرانی یا تردیدهای لحظه‌ای فراتر گذاشته و احساس اضطراب واقعی و دائمی می‌کنند.

همه‌ی ما دوست داریم ناشناخته‌ها را بشناسیم و عدم اعتماد را تبدیل به اعتماد راسخ کنیم. یکی از روش‌های رسیدن به این خواسته‌ها، کنترل کردن است. وقتی وابستگی شدیدی به فردی در خود احساس می‌کنیم، می‌خواهیم

بدانیم کجاست و چه کسی نزد اوست. می‌خواهیم آن‌ها جوابگوی پرسش‌ها و نیازهای ما باشند. همه‌ی ما ناخودآگاه مایلیم که بدانیم همسرمان الان کجاست. برخی از افراد با یک جواب کلی از قبیل «او الان سر کار است» راضی و خوشنود می‌شوند. اما دسته‌ای دیگر این‌گونه نیستند، بلکه باید اطمینان حاصل کنند. این‌گونه افراد روزی چند بار به همسرشان تلفن می‌کنند تا از اضطراب ناشی از عدم آگاهی رهایی یابند و مطمئن شوند که همسرشان هم به آن‌ها فکر می‌کند. این عملکردها در آینده تبدیل به یک رفتار دفاعی می‌شود. تلاش برای کنترل همسر یعنی ارزیابی اهمیتی که او برای شما قائل است. حتی زمانی که این تلاش‌ها منجر به عصبانیت و یا یک واکنش منفی در طرف مقابل می‌گردد باز هم این‌گونه افراد احساس راحتی می‌کنند! چون برای آن‌ها توجه منفی هم بالاخره توجه کردن است!

کنترل کردن و سلطه‌طلبی عشق را تحلیل می‌برد. روش بهتر و سالم‌تر برای احساس امنیت در یک رابطه، اعتماد کردن به طرف مقابل است. اعتماد به همسر فقط باور داشتن او نیست، بلکه نتیجه‌ی ایمان به او است. از سوی دیگر اداره کردن چیزی به معنی اعتماد نیست. اعتماد عموماً پس از ترک رفتارهای کنترل و یا تلاش برای تأثیرگذار بودن به‌دست می‌آید.

افراد سستی که احساس ناامنی می‌کنند و در کنترل همسرشان هم موفق نبوده‌اند، فقط با رها کردن استراتژی‌های کنترل خود به آرامش و اعتماد می‌رسند. از خودتان بپرسید که اگر به همسرتان اجازه بدهید خودش باشد، فضای کافی در اختیار او قرار دهید، استقلال به او ببخشید، باز هم با شما خواهد ماند؟ آیا باز هم رفتاری عاشقانه و دوست داشتنی خواهد داشت؟ آیا باز هم

محبت خود را نثار شما خواهد کرد؟ اگر اضطراب خود را کنترل کرده و دست از کنترل کردن او بردارید، پاسخ تمام این پرسش‌ها را خواهید یافت. به خاطر داشته باشید که شما برای کاهش ترس و عدم امنیت اقدام به کنترل دیگران می‌کنید بنابراین در اولین روزهایی که تصمیم به قطع این عمل کنید مطمئناً احساس اضطراب بیش‌تری کرده و عصبی خواهید بود. این وضعیت را تحمل کنید. شما با این احساس عدم اطمینان موقت هیچ ضربه‌ای نخواهید خورد و از بین نمی‌روید. به همسرتان اجازه دهید تا عشق خود را به شما نشان دهد. برای این کار شما هم باید اندکی ریسک کنید.

اگر به همسرتان اعتماد کنید، احساس بهتری خواهید داشت. کسانی بر رفتار و عملکرد همسرشان کنترل بیش از حد می‌کنند که در اعماق وجود خود به واقعی بودن عشق طرف مقابل تردید دارند. اگر بتوانید دست از چنین رفتاری بردارید و دوره‌ی عدم اطمینان پس از آن را نیز به‌خوبی تحمل کنید، عشق بیش‌تری را دریافت خواهید کرد. و مهم‌تر از آن قدرت درونی جدیدی را هم احساس خواهید کرد.

***

فصل ۶

زنانی که فداکاری بیش از اندازه دارند

در سال‌های اخیر، زنان برای انجام کاری که سابقاً بسیار مقبول بوده، مؤاخذه می‌شوند، یعنی فداکاری زیاد و ابراز عشق فراوان. در گذشته زنان در قبال عشقی که دریافت می‌کردند، ظرفیت بالاتری از عشق را به نمایش می‌گذاشتند. اما حالا به زنان گوشزد می‌شود که زیادی ابراز عشق نکنند. حقیقت این است که در عشق سالم و کامل نمی‌توان زیاده روی کرد. اعتقاد ما بر این است که عشق درمان بسیاری از مشکلات پیچیده‌ی روابطمان بوده و به هیچ عنوان مشکل‌ساز نیست. عشق را می‌توان آزادانه بذل و بخشش کرد. زنانی که واقعاً عاشقانه رفتار می‌کنند، در واقع موهبت زیادی را در درجه‌ی اول به خود هدیه می‌کنند.

توجه داشته باشید که این رفتار عاشقانه با قربانی کردن خود تفاوت دارد. کسانی که عشق خود را به رایگان در اختیار دیگران می‌گذارند، بیمار می‌نامیم. مازوخیست‌ها بیمارانی هستند که به راحتی جذب روابط دردآور می‌شوند. به نظر من این یک وضعیت بسیار سخت و ویرانگر روح و روان است. تجربه نشان داده است که نه زن و نه مرد، هیچ کدام مایل نیستند در قبال دریافت اندکی عشق، خود را به درد و عذاب دچار کنند. برای برخی از زنان، دلتنگی محصول ناخواسته‌ی تلاش آن‌ها برای رسیدن به امنیت حاصل از یک رابطه است. زنانی هم هستند که الگوهایی برای فداکاری و قربانی کردن خود ابداع کرده‌اند. این روش‌ها بدون تردید منابع احساسی آن‌ها را تهی خواهد ساخت و در نهایت باعث دور شدن همسر از آن‌ها می‌شود، یعنی همان عاقبتی که از آن وحشت دارند.

بدون شک شما هم زنانی را می‌شناسید که در چنین موقعیت‌های دشواری قرار گرفته‌اند. شاید هم خود شما یکی از آن‌ها باشید. آیا چنین موردی به نظر شما آشناست؟ آیا این جملات را قبلاً شنیده‌اید: «خیلی‌ها به من می‌گویند که من واقعاً از جان گذشته‌ام اما نمی‌دانم چرا.» یا «من همه کار برای او می‌کنم اما او قدر نمی‌داند.» یا «فکر می‌کنم قدرت مخالفت با دیگران و نه گفتن را ندارم.» همه‌ی این افراد فکر می‌کنند تلاش‌های آنان برای ایجاد احساسات مثبت و نزدیکی به دیگران بوده است. متأسفانه همه‌ی آن‌ها ندانسته بذرهای جدایی را می‌افشانند. آن‌ها سعی می‌کنند محبوب باشند اما تلاش‌هایشان نه تنها باعث رشد و پرورش صمیمیت نمی‌شود، بلکه جلوی نزدیک شدن دیگران را می‌گیرد! علت اصلی این رفتار دفاعی و بی‌آلایش آن‌ها فقط فداکاری بیش از حد مجاز

است.

آیا کسی می‌تواند به‌طور یک طرفه و رایگان بخشنده باشد؟ آیا دهش عاطفی آن‌ها فقط در مورد عشق است ؟ آیا مشکل اصلی این نیست که همسرشان به راحتی صمیمی نشده و نمی‌تواند عشق را به آن‌ها هدیه بدهد؟ آیا عشق وافر و بیش از حد مجاز امکان‌پذیر است؟ مطمئناً فداکاری و عشق ارتباط تنگاتنگی دارند. همه‌ی ما به همسرانی که بسیار فداکارانه وسخاوتمندانه عشق خود را نثار می‌کنند، احترام و ارزش می‌گذاریم. این نوع افراد می‌دانند که عشق باید تحت توجه و پرورش قرار گیرد. اما عشق چیزی بیش‌تر از فداکاری است. تعهد همسران به هم هسته‌ی مرکزی یک عشق سالم است. اما عشق واقعی شرط و شروطی دارد. روابط بدون حد و مرز و یا بدون قید و شرط عشق نیست.

در بزرگ‌سالان، یک عشق غنی و مثبت بر اساس تعامل دو جانبه و متعادل به‌دست می آید. نیازها و تمایلات هر دو طرف به یک اندازه اهمیت دارد. عشق و فداکاری دو جانبه منجر به احساس خوشبختی، راحتی و اعتماد دو طرفه خواهد شد. اما متأسفانه قرن‌هاست که زن‌ها ملزم به این باور شده‌اند که سهم و وظیفه‌ی آن‌ها در این گونه مسائل بیش‌تر از مردان است.

چرا زنان فداکارترند

در گذشته به زنان آموخته می‌شد که نگهبان و حافظ کیان خانواده و روابط هستند. فقط آن‌ها مسئول زنده نگه‌داشتن عشق هستند. در واقع زنان گمان می‌کردند که صد در صد هویت و ارزش آن‌ها در گرو توانایی آن‌ها در خوشبخت کردن مردان است. دختران کوچک سعی می‌کردند پدران خود را خوشنود سازند

و به همین ترتیب هر چه بزرگ‌تر می‌شدند این باور در آن‌ها عمیق‌تر می‌شد. زنان جوان فکر می‌کردند که عزت نفسشان در گرو جذابیت ظاهری و توانایی آن‌ها در خوشحال کردن همسرانشان است. مهم نبود که برای رسیدن به این هدف از چه راه‌بردی استفاده می‌کنند، بلکه توانایی آن‌ها در خوشحال کردن همسرشان از اولویت و اهمیت برخوردار بود. حتی امروزه که عصر آزادی زنان نامیده می‌شود و آن‌ها توانسته‌اند در عرصه‌های شغلی به برتری‌هایی دست یابند، استقلال داشته و قابلیت‌های خود را بشناسند، باز هم تحت تأثیر تبلیغات و رسانه‌ها سعی می‌کنند به گونه‌ای لباس پوشیده، حرف زده یا عمل کنند که بیش‌تر مورد توجه مردان باشند.

طبق اصل وابستگی، زنان برای صمیمی شدن و کسب یک ارتباط نزدیک و گرم باید دست از خیلی چیزها شسته و گاه حتی رفتارهای دفاعی به خود بگیرند. به‌خاطر داشته باشید که مردان هم گاهی برای کسب عزت‌نفس همین‌گونه عمل می‌کنند و با چنین تلاش‌هایی بیگانه نیستند. نیل به موفقیت بسیار مهم است اما روش‌های مردانه و زنانه برای رسیدن به این مهم بسیار متفاوت است. زنان برای رسیدن به این هدف راه فداکاری بیش از حد - تا حد قربانی شدن - را پیش می‌گیرند و مردان متوسل به کار کردن می‌شوند. در این مسیر زنان ترس از تنها شدن و محبوب نبودن را تجربه می‌کنند و مردان هم با ترس از شکست‌های شغلی و یا ناکارآمد بودن دست به گریبانند.

شما هم ممکن است مانند بسیاری دیگر در این اندیشه باشید که در سال‌های اخیر جنبش زنان بر آن‌ها تأثیر مثبت گذاشته و آن‌ها درس‌های زیادی را آموخته‌اند. برای مثال فداکاری به اندازه را یادگرفته‌اند و یا هوشیارتر شده و از

افتادن در دام قراردادهای قدیمی اجتناب می‌کنند چون می‌خواهند همانند یک زن کامل تقاضای عشق برابر و احساسات دو جانبه داشته باشند. اما به نظر من چنین اتفاقی نیفتاده است. انتظار ما از جنبش زنان بسیار بالاست. به دو دلیل امروزه هم زنان در عشق بیش از حد فداکاری می‌کنند.

اول، زنان مجرد با غول ترسناک ازدواج رو به رو هستند. آن‌ها می‌خواهند خانواده تشکیل بدهند و برای پیدا کردن همسر مناسب دست به روش‌های مختلفی می‌زنند که اغلب افراطی و بسیار بی نتیجه هستند. یکی از این روش‌ها، همان فداکاری یا بهتر بگویم قربانی کردن خود است. اضطراب ناشی از تنها ماندن بسیار کشنده است و همین کافی است که زنان امروزی به روش‌های قدیمی ارتباط برقرار کردن با مردان متوسل شوند. چنین زنانی فکر می‌کنند که هنوز مردان همان روش‌های قدیمی زندگی را ترجیح می‌دهند، یعنی زنی را می‌خواهند که آن‌ها را از نظر عاطفی تغذیه کند. دوم، زنان متأهل اضطراب دیگری را تجربه می‌کنند. آن‌ها می‌دانند که انجام مراسم ازدواج به تنهایی کافی نیست. امروزه زنان زیادی نگران بحران میان‌سالی همسرانشان هستند. البته چنین نگرانی‌ها چون پایه‌ی علمی دارند تا حد زیادی غیرمنطقی نیستند، اما فداکاری بیش از اندازه، تنها راه حل این مشکل نیست. اصولاً گذشت و فداکاری زنان از سوی مردان عشق تلقی نمی‌شود.

عشق بالاتر از گذشت و دهش عاطفی است

چرا یک زن باید خالصانه و رایگان گذشت و فداکاری کند؟ ما با دیگران رابطه برقرار می‌کنیم چون از بودن با دیگران لذت برده و احساس آرامش می‌کنیم.

انسان یک موجود اجتماعی است، چون باور داریم طرف مقابل می‌تواند زندگی ما را غنی کرده و خوشبختمان کند. آیا تمام این‌ها با گذشت‌های یک‌طرفه به‌دست می‌آید؟ آیا نباید از طرف مقابل هم انتظار داشته باشیم که برای ما قدمی بردارد؟ پاسخ برخی این‌گونه است: «خب معلوم است که نه!» اما حقیقت چیز دیگری است. زن یا مردی که بخواهد یک طرفه فداکاری کند، اصلاً دوست داشتنی نیست. همان‌طور که رفتارهای عاشقانه و فداکاری برای محبوب به نظر فوق‌العاده می‌رسد، اما از سوی دیگر دست‌یابی به نیازهای عمیق‌تر را نیز مختل می‌کند. عشق، عرصه‌ی حل مشکلاتمان نیست. مسلماً حل کردن این مشکلات ابداً ارتباطی به عشق ندارد، اما اغلب سعی می‌کنیم تا رهایی از مشکلاتمان را در محدوده‌ی روابط احساسی خود عملی کنیم.

مشکل عمده و مشخصه‌ی اصلی زنانی که بیش از حد فداکاری می‌کنند، احساس عدم امنیت آن‌هاست. این دسته از زنان ترس پنهانی از کافی و کارآمد نبودن دارند. تنها راه حلی که برای رفع این نقیصه به ذهنشان می‌رسد هم این است که باید بیش از اندازه به همسرشان محبت کرده و یا خدمات بیش‌تری را به او ارائه کنند.

در بسیاری از آن‌ها، چنین احساس عدم امنیت شدیدی ریشه در مشکلات حل نشده زمان کودکی دارد. آن‌ها عشقی را در زمان کُودکی دریافت نکرده‌اند و یا اگر هم بوده آن‌قدر کم‌رنگ و گذرا دیده شده که نیازهای آن‌ها را برطرف نکرده است. هنگامی‌که احساس کمبود عشق کنیم، دست به هر کاری می‌زنیم تا از این درد جانکاه رها شویم. زنانی که احساس می‌کنند در زمان کودکی نادیده گرفته شده و یا محبوب نبوده‌اند در بزرگ‌سالی عشق بی‌پایانی را نثار همسرشان

می‌کنند، به این امید که او نیز محبتی شایان توجه از خود نشان دهد تا آن‌ها از غم فلج کننده‌ی درونی خود رها شوند.

زندگی برای این زنان حکم مأموریت مادام‌العمری را دارد که باید عشق همسر را به‌دست آورند تا زندگی تهی از عواطف خود را پر کنند. در این مسیر آن‌ها اعتقاد دارند که فداکاری بیش از حد و قربانی کردن خود بهترین شیوه‌ی رسیدن به این هدف بزرگ است! در واقع آن‌ها باور دارند که پرورش و حمایت از عواطف و احساسات فقط وظیفه‌ی زنان است. جالب است بدانید اگر آن‌ها را به‌خاطر خودشان دوست بدارند، احساس ارزش نمی‌کنند. در اعماق وجودشان احساس تنهایی می‌کنند، حسی که آن‌ها را بسیار آسیب پذیرتر از گذشته می‌کند. رزماری چهل و چند ساله و متأهل این‌گونه می‌گوید: «از پذیرش این مسئله متنفرم اما باید اعتراف کنم که خود را بیش‌تر درگیر ترس کرده‌ام تا عشق. حدود ۱۴ سال است که ازدواج کرده و همواره بیش از توان و سهم خود در این زندگی تلاش کرده‌ام. اما هنوز فکر می‌کنم که باید بیش‌تر از این‌ها حق‌شناس همسرم باشم. فکر می‌کنم اگر کم‌تر از خودگذشتگی کنم و یا فقط به خود بیندیشم و اندکی تقاضاهای بیش‌تری داشته باشم حتماً همسرم پل را از دست می‌دهم.»

آنچه رزماری و زنان دیگری همانند او در زندگی انجام می‌دهند، فرو افتادن در ورطه‌ای بسیار هولناک است. زمانی که می‌اندیشد عشق همسرش به او کم‌تر از عشق خودش است هراسی عجیب سراسر وجودش را فرا می‌گیرد. به همین دلیل فکر می‌کند چسبیدن به همسر و نشان دادن وفاداری بیش از اندازه می‌تواند جلوی فاجعه‌ی زندگی او یعنی تنهایی را بگیرد. اما متأسفانه این رفتار،

او را به همان سر منزلی رهنمون می‌شود که از آن وحشت دارد. وقتی زنان بیش از اندازه فداکاری می‌کنند، مردان احساس حق‌شناسی نمی‌کنند، بلکه احساس خفگی و اختناق می‌نمایند.

دسته‌ای دیگر از زنان هم با فداکاری و دهش عاطفی یک طرفه و بیش از حد، سعی در ایجاد کنترل بیش‌تر دارند. به عقیده‌ی آن‌ها، نیاز به مردان بسیار رعب‌آور و ناراحت کننده است. اگرچه ممکن است عجیب باشد اما باور کنید که آن‌ها از دریافت و احساس یک عشق بی‌پایان متنفرند! کارول می‌گوید: «این مسئله مرا عصبی می‌کند.» در حقیقت فداکاری و نثار عشق برای کارول بسیار راحت‌تر از دریافت آن است. او ترجیح می‌دهد همسرش به او نیاز داشته باشد. کارول می‌گوید: «من سعی می‌کنم از موضع قدرت و کنترل برخورد کنم، اما اگر همسرم چنین رفتاری کند، احساس ضعف می‌کنم. در چنین حالتی در مورد اهمیت و دوام رابطه احساس نگرانی می‌کنم. ترس از دست دادن همسرم وجودم را پر می‌کند. تا زمانی که خودم عامل اصلی و آغازکننده‌ی همه‌ی کارها باشم، همه چیز خوب است و چنین احساسی نمی‌کنم.»

نوع دیگری از فداکاری هم وجود دارد که واقعاً ارتباطی به عشق ندارد. فرد مورد نظر فداکاری می‌کند چون لذت فراوانی از این کار می‌برد. فکر می‌کنم برای این دسته از افراد واژه‌ی «معتاد به عشق» بسیار مناسب باشد. زنان و مردانی هستند که بدون گرفتار شدن در لحظات سخت عاشقانه خود را زنده و خوشبخت احساس نمی‌کنند. این دسته از زنان معتاد به تلاشی بی‌پایان هستند. آن‌ها نیاز به ارزیابی خود از نگاه همسرشان دارند که البته باید نتیجه هم به نفع خودشان بوده و کامل و بی‌نقص دیده شوند. همه‌ی ما می‌دانیم که

احساس اشتیاق وافر یک پایان خوش و شادی‌آور دارد. اما برای این افراد، درگیری‌های رمانتیک، حتی اگر ناراحت کننده هم باشند، علامتی از سرزندگی است. این دسته از زنان هنگامی احساس نشاط و کامل بودن می‌کنند که فداکاری کرده و به قول خودشان محبوب شده‌اند. اما آنچه که از آن بی‌خبرند، احساس بیگانه شدن همسر بر اثر این عشق مصنوعی است.

زنانی همچون رزماری و کارول سعی در بیرون ریختن عدم امنیت درونی خود دارند. اگرچه نوع بیان این احساس در این دو نفر متفاوت است، اما نیاز به فداکاری، احترام گذاشتن و خدمات بی‌شائبه در رفتار هر دوی آن‌ها مشاهده می‌شود. هر دوی آن‌ها روال دفاعی را در پیش گرفته‌اند. رفتارهای عاشقانه‌ای که ناشی از ترس به‌خاطر از دست دادن و یا ایجاد تغییر در طرف مقابل باشند، خوشایند نیستند. زنانی که سعی در جلب محبت با فداکاری‌های بیش از حد مجاز می‌کنند باید بدانند که در معرض خطر شعله‌ور کردن آتش خشم و رنجش همسر خود هستند.

چگونه در عشق غرق می‌شویم

احتمالاً شما هم گاهی احساس کرده‌اید که همسرتان توجه بیش‌تری به شما نشان می‌دهد و محبت شما به او در آن حد نیست. همواره او تلفن می‌کند. او احساسات خود را بیان می‌کند. برایتان هدیه‌های کوچک آورده و گل می‌خرد. اگر یک روز شما را نبیند دلتنگ می‌شود. دوست دارد تمام اوقات فراغت خود را با او بگذرانید. دوست دارد ساعت‌ها روبه روی همدیگر بنشینید و گپ شیرینی با هم بزنید. اما شما هیچ‌کدام از این‌ها را نمی‌خواهید! هر چه او بیش‌تر تلاش کرده و

محبت فراوانی را به شما ارزانی می‌کند، شما دلسردتر می‌شوید. احتمالاً شما هم با چنین احساسی آشنا هستید. چه احساس بدی، این‌طور نیست؟ خب، مردان هم از زندگی با یک زن فداکار و یا بهتر بگوییم از جان گذشته که محبت و توجه بیش از نیاز به آنان ابراز می‌کند، همین احساس را پیدا می‌کنند.

عشق زمانی زنده و پویاست که بتوانیم در یک وضعیت فعال خود را به دیگری اثبات کنیم. نقش یک عاشق، نیرو و حیات بخشیدن به طرف مقابل است. هنگامی‌که در یک وضعیت فعال باشیم، هیچ احساس عذاب‌آوری از قبیل تعهدات بی‌مورد، گناه، تعرض به حریم شخصی، اختناق و خفگی نخواهیم داشت. باید بدانید که یک رابطه‌ی خوب همواره پویاست: یعنی هر دو طرف باید به نوبت عشق گرم خود را نشان دهند. وقتی نوبت ایفای نقش یکی از طرفین فرا می‌رسد، قدرت جادویی عشق به کار افتاده و برای مدت‌های طولانی طرف دیگر را شاداب نگه می‌دارد، چون دریافته که محبوب قلب همسرش است.

عامل قطبیت و تضاد را به خاطر بیاورید. طبق تعریف‌های مربوط به این عامل مردان زمانی احساس خوبی دارند که در جایی بین نقطه‌ی جدایی و وابستگی قرار بگیرند. فقط در این وضعیت است که فعالانه ابراز عشق می‌کنند. تنها در این زمان است که واقعاً و از اعماق قلب خود احساس علاقه، وابستگی و عشق می‌کنند. زنانی که بی‌پروا فداکاری می‌کنند، با زدن دکمه‌های اشتباه و به‌طور ناخواسته فشارهای زیادی را به همسرشان وارد می‌کنند. این دسته از زنان می‌خواهند همسرشان را شاد و به سوی خود جذب کنند، اما در واقع اتفاق دیگری در حال وقوع است، آن‌ها مرد زندگی خود را از خود می‌رانند. هر چه زن بیش‌تر تلاش می‌کند تا گذشت و فداکاری بیش‌تری از خود نشان دهد،

همسرش توجه و محبت کم‌تر و کم‌تری از خود نشان می‌دهد. چرا؟

اول از همه باید بدانید که ابراز عشق مرد فقط برای زنده نگه‌داشتن علاقه در وجود یک زن است. اما این‌گونه زنان که بدون فوت وقت نیازها و مشکلات همسرشان را برطرف می‌کنند، در واقع او را در دریای محبت خود غرق می‌کنند. در این صورت هم انگیزه‌ای برای ابراز محبت از سوی مرد باقی نمی‌ماند و هم ترس او از اختناق و خفگی در دریای محبت‌های بی‌مورد همسرش افزایش می‌یابد. در نتیجه او هر روز خود را از همسرش دورتر می‌کند. زمانی که نگرانی‌های زن از این دوری بیش‌تر شود، پذیرش اشتباهاتش هم سخت‌تر خواهد شد. او نمی‌پذیرد که اصولاً نمی‌بایست این همه فداکاری می‌کرده بلکه باید برعکس عمل می‌کرد. اما راه حل غلطی که برگزیده بود (یعنی فداکاری روز افزون) باعث دوری هر چه بیش‌تر همسرش شده است.

اگر زنی در ازاء توجهات و ابراز عشق خود انتظار اقدام متقابل نداشته باشد، همسرش را در وضعیت بسیار عذاب آوری قرار داده است. اگر بخواهید همسرتان همیشه در عشق خود ثابت قدم باشد باید به او هم اجازه‌ی ابراز عشق، احترام و علاقه بدهید تا انرژی خود را به‌طرز صحیحی برای زنده نگه‌داشتن رابطه‌ی فی‌مابین مصرف کند. اگر مردی نتواند برای رضایت خاطر همسرش تلاش و یا فداکاری کند، پس از مدتی دست از همه چیز شسته و فاصله عمیقی بین آن دو ایجاد خواهد شد. توجه داشته باشید که روابط هرگز ایستا نیستند و به‌طور مداوم در حال رشد و بازسازی بوده و یا درحال تخریب تدریجی هستند. بخشش و فداکاری بیش از حد نتیجه‌ای کاملاً قابل پیش‌بینی دارد. این روش به کاهش علاقه و احترام و در نتیجه مرگ صمیمیت منجر خواهد شد. جوی که رفتارهای

فداکارانه‌ی شما آن هم در حد اعلای خود در خانه پدید می‌آورد باعث سوء استفاده‌های شوهرتان خواهد شد.

همه‌ی ما بر این باوریم که سوء استفاده از افراد دیگر کاری بسیار شرم آور است. اما شکل سوء استفاده در این‌گونه موارد متفاوت است چون آگاهانه و از روی قصد انجام نمی‌شود. البته شکل آن مهم نیست، نتیجه‌اش مهم است که منجر به دور شدن مرد از همسرش می‌گردد. آنچه یک زن را وادار می‌کند تا به چنین سوءاستفاده‌هایی تن در دهد، بدون شک احساس عدم امنیت شدید و نیاز به وابستگی به همسر است. اما متأسفانه شخصیت و اخلاقیات مرد هم زیر سؤال می‌رود!

قطعاً هر دو جنسیت یعنی هم زنان و هم مردان از این‌که به دیگران امتیاز بدهند واهمه دارند چون با این کار هم به عزت نفس خود آسیب وارد کرده‌اند و هم حس اعتماد به دیگران را در خود از بین برده‌اند. اما باز هم شاهد چنین رفتارهایی هستیم. بارها و بارها شنیده‌ایم که زنان به تلخی از زندگی خود یاد می‌کنند: «همسرم همواره مرا نادیده می‌گیرد. من فقط مسئول‌تر و خشک کردن بچه‌ها و یا سرو سامان دادن به اوضاع خانه هستم. دیگر هیچ.»

سوء استفاده‌ی واقعی مردان نوع دیگری است. آن‌ها سعی می‌کنند نیاز شدیدی در زن نسبت به خود ایجاد کنند. در این میان زن بیچاره هم از روی گمراهی متوجه‌ی هدف اصلی مرد نخواهد شد. آیا او به‌دنبال یک عشق دوطرفه است و یا فقط به خود می‌اندیشد؟ زنان در چنین موقعیت‌هایی همانند یک نابینا عمل می‌کنند و تابع بی‌چون و چرای همسر شده و دستورات او را اطاعت می‌کنند. در این حالت فقط عدم صداقت مردان و بی‌اعتنایی و کوچک شمردن

ازدواج مشخص می‌شود.

فعلاً عدم صداقت مردان را کنار می‌گذاریم. در برخی موارد حتی اگر مرد بخواهد علاقه‌ای هم نشان دهد متأسفانه شدت رفتار زن به‌گونه‌ای است که از حد تحمل او خارج خواهد بود. اما تمایل نشان دادن مردان به جدایی و فاصله، زن را آتشین مزاج کرده و از کوره در می‌برد. در پایان تمام این کشمکش‌ها مرد به جای این‌که عاشق همسرش باشد، نوعی دیگر رفتار می‌کند. او فقط به آنچه همسرش برایش انجام می‌دهد اکتفا می‌کند. متأسفانه زنانی که بی‌پروا بخشش کرده و خود را قربانی زندگی مشترکشان می‌کنند نه تنها محبوب نیستند، بلکه اغلب تنها می‌مانند.

ناجی

بِرَد یک پیمانکار برق ۴۱ ساله است. او به زن‌ها به چشم احترام نگاه می‌کند، اما متأسفانه حتی یک زن زیبا هم او را به یاد مادرش می‌اندازد. مادری که هرگز عشق مادرانه‌ای به او عرضه نکرد. متأسفانه او هرگز عشقی که بدان نیاز داشته را از مادر دریافت نکرده است. چون مادرش سرپرست خانواده بود می‌بایست تمام وقت کار کند. در واقع او برای تأمین معاش خانواده دو شغل داشت بنابراین دیگر وقت و توان توجه به سایر مسائل برایش باقی نمی‌ماند. برد احساس می‌کرد که تمام مدت سعی نافرجامی در جلب توجه و عشق مادرش داشته است.

ژانت یک معلم مدرسه‌ی ابتدایی و ۳۶ ساله است. او همیشه حمایت‌هایی که خود از پدر کرده بود را به یاد می‌آورد. پدر مظلومش آماج حملات بی‌رحمانه و خشمگینانه‌ی مادر پرتوقع او بوده است. حتی زمانی که ژانت برای احقاق حق

پدر رو در روی مادرش می‌ایستاد، پدرش به گوشه‌ای رفته و انجیل می‌خوانده است. او می‌گوید: «همیشه احساس می‌کردم که باید درس خوبی به مادرم بدهم. او رفتار زشت و ناپسندی با پدرم داشت. اما من دقیقاً نمی‌دانم که او چگونه خشم مادر را بر می‌انگیخت. پدر من چنین آدمی نبود. هیچ‌کس نمی‌توانست از دست او عصبانی شود. او واقعاً یک قدیس بود. او همیشه مجبور بود با مادر قلدر من کنار بیاید.»

رفتار امروزی ژانت با مردان تلاشی برای اثبات دوست داشتنی بودن زنان است. خود او در همین زمینه می‌گوید: «من خود را در برابر شکست دیگر زنان هم مسئول می‌دانم. نمی‌توانم تحمل کنم که مردان، زنان را آسیب‌رسان یا غیرقابل اعتماد بنامند.»

ژانت با توجه به تأثیرات وقایع کودکی همواره به دنبال آسیب می‌گردد و هر بار که مردی بخواهد برای التیام زخم‌هایش بکوشد به تلخی با او برخورد می‌کند. اما وقتی با بِرَد رو به رو می‌شود، اوضاع فرق می‌کند. او تناسب شگفت‌انگیزی با گذشته‌ی خالی از احساس خودش دارد.

نامزدی برد و ژانت دو سال طول کشید. ژانت مایل به ازدواج بود اما برد همواره تصمیم‌گیری برای زمان برگزاری مراسم ازدواج را به تعویق می‌انداخت و زندگی پردرد و رنج گذشته‌ی خود را بهانه می‌کرد. اما ژانت به جای این‌که عصبانی و رنجیده خاطر شود و یا نامزدی خود را با یک مرد بی‌تصمیم بر هم بزند، فقط صبورانه همه چیز را تحمل می‌کرد. او قلباً معتقد بود که شیرینی و قدرت عشقش بالاخره می‌تواند اعتماد نامزدش را جلب کند.

برد توجه و محبت زیادی از ژانت دریافت می‌کرد و نیازی به دو طرفه کردن

این رفتارها احساس نمی‌کرد. او بدون تحرک وانگیزه بود و هیچ تلاشی برای بهتر یا عمیق‌تر کردن رابطه از خود نشان نمی‌داد. ژانت به او اعتماد داشت ولی برد از او سوء استفاده می‌کرد. این روند هم‌چنان ادامه یافت تا این‌که ژانت همه چیز را به‌کلی تمام کرد. برد می‌گوید: «ای کاش او تا این حد خوب نبود. او هرگز مرا ناراحت نکرد اما در عوض من همیشه او را مأیوس کردم. فکر می‌کنم با تمام این بدی‌ها او هنوز مرا دوست دارد. می‌دانم احمقانه است اما به جای این‌که محبت‌هایش او را برایم عزیزتر کنند، باعث شدند که احترام و علاقه‌ی خود را به او از دست بدهم. ولی می‌دانم که او مستحق بهترین‌هاست.»

آنچه حق شماست را به‌دست آورید

پدیدآمدن اشتیاق انجام تمام کارها و به عهده گرفتن همه‌ی وظایف در وجود ژانت، مستقیماً مربوط به افزایش فاصله و عدم مسئولیت‌پذیری برد است. مسلماً برد هم باید ناتوانی‌هایش در پذیرش عشق و یا ابراز علاقه به شیوه معقول و بالغ را بپذیرد. اما مشکل جای دیگر است، ژانت دوست دارد بدون دریافت هیچ پاداشی، فقط به رتق و فتق امور بپردازد. اگر فکر می‌کنید در جایگاهی مشابه ژانت ایستاده‌اید، بهتر است مراحل زیر را برای ایجاد و یا ارتقاء حس مسئولیت‌پذیری در همسر خود مطالعه کنید.

زنانی مثل ژانت در روابط بزرگ‌سالی خود مشغول حل و فصل کردن مشکلات زمان کودکی خود هستند. ژانت برای این‌که بتواند حس خوبی نسبت به خودش داشته باشد، نقش یک ناجی را در زندگی بازی می‌کرده است. در کودکی نه تنها حامی و پشتیبان پدر بود، بلکه سعی می‌کرد مورد علاقه‌ی او هم

باشد. مردی تنبل همانند پدرش که قدرت انجام هیچ کار را نداشت به راحتی مادرش را عصبانی و یا بهتر است بگوییم دیوانه می‌کرده است. اما به‌خوبی می‌توان تشخیص داد که پدرش یک قابلیت بسیار چشمگیر داشته است. او قادر بوده نقش یک فرد مظلوم و حق‌به‌جانب را خوب بازی کند. ژانت نمی‌توانست درک کند که پدرش نه تنها باعث آزار و محرومیت‌های مادرش بوده، بلکه هرگز وظایف پدری را برای دختر کوچولویش هم به درستی انجام نداده است. در واقع او به ژانت کوچولو اجازه داده بود تا وکیل مدافع او گردد.

ناجی بودن می‌تواند شما را به یک مرد نزدیک کند، احساس وابستگی را در او تقویت کرده و حس مبهم امنیت به او می‌بخشد. - البته برای مدت کوتاهی - اصولاً مردان زمانی احترام خود را نسبت به زنان از دست می‌دهند که دریابند همسرشان از آنان انتظار یک رفتار خوب، عادلانه و یا به قولی مردانه را ندارد. اگر این دسته از زنان بخواهند عزت‌نفس بیش‌تری برای خود حفظ کرده و مسئولیت پذیری بیش‌تری را هم در وجود همسر تقویت کنند، باید بدون رودربایستی رابطه‌ای دو جانبه را درخواست کنند. یکی از استراتژی‌های ناخودآگاه برای ایجاد احساس امنیت درونی در افراد، فداکاری بیش از حد و ایفاء نقش یک ناجی است، اما متأسفانه نتیجه‌ی مطلوب نمی‌دهد.

آنچه زنانی مثل ژانت باید بدانند این است که فداکاری‌های آن‌ها باعث برافروخته شدن شعله‌های عدم امنیت روحی در همسر می‌شود نه عشق. اگر شما هم چنین مشکلی دارید، آگاه باشید که در اعماق وجود خود ترس و اضطراب شدیدی نسبت به ارزشمندی و محبوبیت خود احساس می‌کنید. سپس از خود بپرسید که آیا بدون تمام این قابلیت‌ها هم ارزش خاصی برای

همسرتان داشته‌اید؟ هر کس که چنین پرسشی از خود داشته باشد به یک پاسخ سریع مثبت هم دست می‌یابد: «من انسان خوبی هستم» یا «دوست داشتنی هستم» و پاسخ‌هایی از این قبیل. اما توجه داشته باشید که اغلب میزان عزت نفس یا اعتماد به نفس بسیار بالاتر از آن است که می‌اندیشیم. در واقع عملکرد شما باید پاسخ به این پرسش باشد. زنانی که خود را مستحق یک عشق دو جانبه و غنی احساس نمی‌کنند برای مدت طولانی نمی‌توانند نقش یک ناجی را بازی کنند. این قضیه ربطی به پروژه‌ی احیای زندگی دیگران هم ندارد. مشکل آن‌ها در درون خودشان است.

برای در هم شکستن این الگوهای قدیمی لازم است جرأتی به خود داده و انتظارات بیش‌تری از دیگران داشته باشید، علی‌الخصوص وقتی که عشق شما تعادل مناسبی ندارد. اما نکته‌ی مهم: برای این‌که با شهامت و اطمینان بیش‌تر چنین ریسکی را انجام دهید باید در درجه‌ی اول شناخت بهتری از خودتان داشته باشید. مهم نیست کدامیک را زودتر انجام می‌دهید، درخواست کردن یا بالا بردن عزت نفس را؛ اما بدانید که هر یک از این‌ها دیگری را هم تقویت خواهد کرد. مسئله‌ی مهم فقط و فقط اقدام شما و برداشتن اولین قدم است. اگر دست از فداکاری‌های بی‌مورد بردارید، نکات مثبت دیگری در خود کشف خواهید کرد که موجب عشق و احترام همسرتان به شما می‌شود. در مراحل اول احساس خواهید کرد که او فقط به توانایی‌های شما در نجات، دفاع و حل مشکلات خودش علاقه‌مند است، اما ناامید نشوید و ادامه دهید. با اطمینان به نفس کامل از او بخواهید که همانند یک همسر وظیفه شناس عمل کند و پاسخ عشق و محبت شما را به‌درستی بدهد. بدین ترتیب جانی تازه به او می‌بخشید و اغلب دیدگاه او

نسبت به شما تغییر کرده و نظر مثبتی به سویتان پیدا خواهد کرد.

نابود کردن چنین الگوهای ناصحیح و پذیرفتن خطرات آن، ثمرات و پاداش‌های بی‌شماری دارد: دست یافتن به یک ارتباط شیرین دو جانبه، محبوب همسرتان خواهید بود نه به‌خاطر برآورده کردن نیازهایش، بلکه به‌خاطر وجود نازنین خودتان. از سوی دیگر درخواست عشق کردن از همسر در قبال عشقی که نثارش می‌کنید باعث می‌شود تا با مردی سالم‌تر و قوی‌تر روبه رو شوید، مردی که توانایی پیشکش کردن عشق را دارد.

دوقلوهای سیامی

برخی از زنان با احساس محرومیت خود به نوع دیگری کنار می‌آیند. آن‌ها سعی می‌کنند تا یک رابطه‌ی همزیستی مسالمت‌آمیز با همسرشان ایجاد کنند.

گیل، ۲۸ ساله، به تازگی ازدواج کرده است. او احساس خلاء می‌کند. مادرش زن پرکاری بوده بنابراین وقتی برای گیل صرف نمی‌کرده است. پدرش هم چون فرزند پسر می‌خواسته به او توجهی نداشته است. گیل می‌گوید: «همواره سعی می‌کردم رفتاری پسرانه داشته باشم چون فکر می‌کردم پدرم را خوشنود خواهم کرد. اما این رفتار به جای این‌که مرا نزد پدر عزیز کند باعث دوری بیش‌تر و ناامید شدن او می‌شد چون د رهر حال من یک دختر بودم.»

ازدواج هشت ماهه‌ی او با جک از همان اول ماهیتی سخت و ناگوار داشته است. گیل فکر می‌کند که همه کار برای خوشحال کردن جک انجام داده است. اما در واقع او احساس خفگی را در همسرش به‌وجود آورده که در نتیجه شعله‌های عشق جک رو به خاموشی رفته است. جک می‌گوید: «فکر می‌کردم که پس از

ازدواج احساس امنیت بیش‌تری خواهد کرد. دعـواهـای مـا هـمیشه نـاشی از نگرانی‌های او بود. او فکر می‌کرد من به اندازه‌ی کافی به او توجه نمی‌کنم و فقط اوست که مراقب همه چیز است. اما این واقعیت ندارد. همه چیز برای من مهم بود. من به همه چیز توجه می‌کردم. بارها به او گفتم که واقعاً دوستش دارم اما نمی‌دانم چرا برای او کافی نبود.»

پس از ازدواج، بیانات عاشقانه‌ی گیل بیش‌تر شدند. جک می‌گوید: «او به‌طور مرتب برای من کارت‌های زیبا می‌خرد و یادداشت‌های دلگرم کننده می‌نویسد. حتی روزی سه یا چهار بار به دفتر کار من تلفن می‌کند. در واقع او فکر می‌کند که این رفتارها بسیار شیرین و جذاب است اما به نظر من زیادی است.» او هم‌چنین ادامه می‌دهد: «از انجام دادن مشترک برخی از کارها با گیل لذت می‌برم اما او می‌خواهد همه‌ی کارها را با هم انجام دهیم. ماه عسل را به هاوایی رفته بودیم. او می‌خواست حتی هنگام غواصی دست مرا بگیرد. در آغاز این رفتار به‌نظر بسیار کوچک و بی‌اهمیت بود، اما پس از مدتی که مجبور شدم همه جا با هم باشیم و همه کار را با هم انجام دهیم، مرا از کوره به در برد. ازدواج کردم چون واقعاً به یک شریک زندگی نیاز داشتم، نه این‌که همانند دوقلوهای سیامی به یک نفر متصل شوم. واقعاً از پایداری و دوام ازدواجمان تردید دارم. من همیشه عاشق او بودم یعنی هنوز هم هستم، اما در حال حاضر وقتی درخواستی از من می‌کند واقعاً احساس ناخوشایندی به من دست می‌دهد.»

تنهایی عاطفی گیل در زمان کودکی باعث شده است تا او در بزرگ‌سالی هم احساس محرومیت و عدم امنیت کند. او حتی در بزرگ‌سالی هم به مـقبول و محبوب بودن خود اعتماد ندارد چون در کـودکی هـرگز مـورد تـوجه نـبوده و

حمایتی راکه نیاز داشته، دریافت نکرده است. او هر کاری می‌کند تا عشقش را به شوهرش نشان دهد. اما تمایل شدید وی به دریافت محبت یک تقاضای غیرعادی محسوب می‌شود. اشتباه مرگ‌بار گیل، تلاش بیش از حد اوست. تلاش‌های او ابراز عشق آزادانه وصمیمی تلقی نمی‌شود، بلکه تمایل حریصانه و پایان‌ناپذیر دریافت تأیید و ارزیابی مثبت از همسرش است.

جدایی بیش‌تر

علی‌رغم تمام تلاش‌هایی که جک برای توجه و خوشحال کردن گیل به‌عمل می‌آورد، همسرش باز هم احساس امنیت نکرده و عشق او را باور نمی‌کند. این مسئله باعث می‌شود که جک احساس ناتوانی و محرومیت شدید کند. گیل ندانسته احساس ناراحتی و اضطراب را در همسرش ایجاد کرده است. تمایل شدید وی به نزدیکی باعث احساس خفگی و اختناق در همسرش شده و در نتیجه صمیمیت سالم از بین آن‌ها رخت بر بسته است.

زنانی که احساس می‌کنند شباهتی به گیل دارند باید کمی خود را عقب کشیده و به همسرشان اجازه نفس کشیدن بدهند. مردان احساس عدم امنیت را جدی می‌گیرند و تنها به بیان آن اکتفا نمی‌کنند. اما در مورد زنان قضیه متفاوت است. این هراس‌انگیزترین احساس برای آنان می‌باشد. به همین دلیل زمانی احساس ارزش و ایمنی می‌کنند که کاری راانجام می‌دهند. اگر دست روی دست بگذارند، احساس تنهایی و رنج ترک شدن را خواهند چشید. زنانی که تا این حد نیاز به نزدیک شدن و صمیمیت با همسرشان را دارند از عقب رفتن احساس اضطراب خواهند کرد چون تماس با محبوب خود را از دست می‌دهند.

برای در هم شکستن این الگوی اشتباه باید اضطراب تنها شدن را تجربه کنید، این حقیقت اجتناب‌ناپذیر است. این کار هم مشابه کنار گذاشتن هر عادت دیگری است. سعی کنید زمانی را دور از همسرتان بگذرانید. برای این کار با دوستان خود قرارهایی ترتیب بدهید. این کار بسیار مهم و حیاتی است. زمانی که دور از همسرتان هستید، احساس درونی خود را تجزیه و تحلیل کنید. احتمالاً اولین وضعیت احساسی که در شما پدید می‌آید همانند یک کودک تنها، سرگردان و وحشت‌زده است. اما اگر زمان بیش‌تری را بدون او سپری کنید، احساس دیگری را تجربه خواهید کرد: قوی‌تر و محکم‌تر شده و احساس اعتماد به نفس بیش‌تری می‌کنید.

اگر بتوانید احساس خوب یا بهتر بودن را بدون اتکا به عشق همسرتان تجربه کرده و در خود تقویت کنید، درمی‌یابید که آنچه در گذشته ابراز عشق تصور می‌کردید در واقع بیاناتی مبهم و ناشیانه بوده که از تردیدهای درونی‌تان نسبت به ارزش و محبوبیت خودتان سرچشمه می‌گرفته است.

فدایی

چه چیزی باعث می‌شود که یک زن خود را در زندگی فدا کند؟ اصلی‌ترین علت آن پایین بودن عزت نفس است. فنا کردن خود یک خصیصه‌ی خدادادی نیست. در واقع اگر بهتر به رفتار این گونه افراد دقت کنید ماهیت دیگری را می‌بینید، عملکردهای تهاجمی پنهان که در همسر ایجاد حس گناه می‌کند. این دسته از افراد از این خصوصیت خود برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند. وقتی زنی دست از قدرت برداشته، نیازی به قدردانی و یا برطرف کردن خواسته‌هایش از

خود نشان نمی‌دهد یعنی که او بسیار آسیب‌پذیر شده است. در این حالت او نقش یک فدایی را بازی می‌کند.

جکی، ۳۸ ساله، همواره خود را پست‌تر از شوهرش، شلدون احساس کرده است. آن‌ها شش سال پیش ازدواج کرده‌اند. او پس از پایان دبیرستان مشغول به کار شد بنابراین نتوانست به دانشگاه برود اما شوهرش فوق لیسانس در یکی از رشته‌های مهندسی دارد. او زنی بسیار ساکت اما همسرش بسیار بذله‌گو و خوش‌برخورد است که به راحتی با دیگران ارتباط برقرار می‌کند. بنابراین فکر می‌کند که در شأن همسرش نیست و بالاخره روزی شوهرش او را به دلیل کمبودهایی که دارد ترک خواهد کرد. به‌هرحال به‌جای این‌که خود را از نظر شخصیتی تقویت کرده و سعی بیش‌تری برای داشتن یک ازدواج موفق از خود نشان دهد؛ خود را ناچیز شمرده و به نوع دیگری رفتار می‌کند. در واقع شوهرش را از هر نظری بسیار بالاتر از خود می‌بیند. برای مثال از بهترین و گران‌ترین فروشگاه‌های مردانه برای شلدون خرید می‌کند چون می‌اندیشد چنین لباس‌هایی برای موقعیت کاری وی ضروری هستند اما وقتی نوبت به خودش می‌رسد از حراجی‌ها، لباس‌های ارزان قیمت می‌خرد.

در اوایل ازدواج، شلدون از این دست و دلبازی او به وجد می‌آمد اما کم کم احساس گناهی مبهم وجودش را فراگرفت. بنابراین شلدون تصمیم گرفت تا او را به شرکت در برخی کلاس‌ها تشویق کند، نه برای یافتن شغلی بهتر، بلکه برای خودش! او می‌خواست همسرش را از افسردگی و مهم‌تر از آن خودش را از افکار پریشان رها کند. زمانی که برای همسرش هدیه‌های گران‌قیمت می‌خرید، جکی آن‌ها را نمی‌پذیرفت. یک روز شلدون به مناسبت سالگرد ازدواجشان یک

گردن‌بند گران‌قیمت برای جکی خرید اما فردایش که به خانه آمد چشمش به یک کیف چرمی مردانه بسیار ارزشمند افتاد. جکی باز هم پاسخ هدیه‌ی او را داده و خواسته‌ی او را بر نیازهای خود ارجح دانسته بود. شلدون از کوره در رفت و آن‌چنان بحرانی در روابطشان آغاز شد که آن‌ها به دنبال راه چاره به یک فرد متخصص مراجعه کردند.

چه اتفاقی افتاد؟ چرا عشق و توجه او به همسرش این چنین فوران کرده بود؟ از نظر جکی اتفاق مهمی نیفتاده بود: «من همیشه برای او همه کاری کرده‌ام. من زندگی خودم را در پس زمینه‌ی خواسته‌های او فدا کردم.» اما نظر شلدون کاملاً متفاوت بود. وقتی به گذشته و ازدواجش نگاه می‌کند، فقط درد و رنج احساس گناه خود را به یاد می‌آورد.

جکی واقعاً یک فدایی است. او زمانی احساس امنیت می‌کند که بتواند خواسته های خود را زیر پا له کرده تا همسرش به آنچه می‌خواهد برسد. او تلاش مذبوحانه‌ای برای‌جبران احساس عدم امنیت و تردیدهایش نسبت به خود داشته است. در واقع برای داشتن کنترل بیش‌تر بر زندگی و روابطش، سعی کرده احساس ترحم شوهرش را نسبت به خود برانگیزد. تصور جکی بر این بوده که همسرش هرگز کسی را که تا این حد از خود گذشته باشد، ترک نخواهد کرد. البته شلدون هم اظهار می‌دارد که همواره شاهد فدا شدن او بوده است، اما این وقایع برایش بسیار عذاب‌آور بوده چون همواره احساس گناه می‌کرده است. او می‌گوید: «هرگز از برگشتن به خانه احساس خوبی نداشتم. همیشه آرزو می‌کردم که ای کاش همسر من هم همانند زنان دیگر دوستانی برای خود داشت یا سرگرمی و فعالیت خاصی را برای خودش ترتیب می‌داد. تنها کار او این بود که با عجله از کار

به خانه برگردد، شام را حاضر کند. زمان بازگشت من در خانه باشد و در را به روی من باز کرده، سلام کند، شام و نوشیدنی برایم حاضر کند.»

علائم هشداردهنده‌ای که جکی نادیده گرفته بود، چه بودند؟ اول، او هرگز احساس نکرده بود که شلدون به او علاقه دارد. فداکردن او به طرز عجیبی یک رفتار خود محورانه بود. اضطراب آن‌چنان کورش کرده بود که نمی‌توانست باور کند شوهرش واقعاً به او علاقه‌مند است. حتی زمانی که شلدون سعی کرده بود روابطشان را به یک وضعیت برابر و دوجانبه تغییر دهد، جکی تلاش‌هایش را بی‌ثمر کرده بود. هیچ جایی برای پذیرش عشقی که شلدون نثار می‌کرد، وجود نداشت. حتی تمایل شلدون برای برقراری مساوات هم جکی را می‌ترساند. در حقیقت او احساس می‌کرد که لیاقتش را ندارد. او که تا آن حد باهوش و دوست داشتنی نیست، پس نمی‌تواند این همه علاقه را پذیرا باشد.

از فداکردن خود دست برداریم و از قید آن رها شویم

یک همسر فدایی همواره نابرابری‌های زیادی را به‌وجود می‌آورد. مردان امروزی از قرارگرفتن در یک رابطه‌ی نابرابر خوشنود نمی‌شوند. آن‌ها دوست ندارند همسرشان خود را فدا کند. چنین زنانی فقط احساس گناه را در آن‌ها به‌وجود می‌آورند که پس از مدتی تبدیل به رنجش و خشم می‌شود. این زنان با فداکردن خود و خواسته‌هایشان به جای ایجاد احساس بهتر و امنیت بیش‌تر در همسر فقط اوضاع را بدتر می‌کنند و در نهایت نتیجه‌ی عکس می‌گیرند. مردانی که چنین رفتارهایی را در همسرشان مشاهده کنند، احساس تنهایی و عذاب عمیقی می‌کنند.

اگر زنی به خود احترام نگذارد، مرد نیز نمی‌تواند چنین احساسی به او داشته باشد. اما اگر بتواند حس اعتماد به نفس را در خود تقویت کرده و به شایستگی‌هایش پی‌برده و ایمان بیاورد، مطمئناً پاسخ مثبتی هم از همسرش دریافت خواهد کرد.

اگر رفتار شما مشابه جکی است، بدانید راه‌بردی که اتخاذ کرده‌اید نه تنها ارزش شما را در چشم همسرتان بیش‌تر نخواهد کرد، بلکه باعث ناراحتی بیش‌تر او هم خواهد شد. فداکردن خود و یا هرگونه رفتارهای دیگر که باعث ایجاد حس گناه در فرد مقابل می‌گردد، در نهایت به درگیری و کشمکش طرفین منجر می‌شود.

زنانی که خود را در زندگی فدا می‌کنند، غالباً فاقد مهارت‌های کلامی هستند. آن‌ها از ایستادن و درخواست کردن نیازهای به حق و قانونی خود در برابر همسرشان عاجزند و در عوض امیدوارند که رنج کشیدن آن‌ها در زندگی باعث ایجاد احساس خجالت و سرافکندگی در همسرشان شود. جالب است بدانید معمولاً دیگران هم چنین کسانی را ستایش می‌کنند چون به عقیده‌ی آن‌ها، این دسته از افراد همه چیز را بر خود حرام کرده تا هماهنگی‌های لازم را در محیط خانه فراهم کنند. زنانی که گذشت و فداکاری بیش از اندازه دارند برای خلاصی از این روش ناپسند باید در قدم اول به تدریج از شدت رفتار خود بکاهند و در قدم دوم شروع به تقاضا و درخواست کنند. اگر بدین ترتیب عشق همسرتان به شما بیش‌تر شد باز هم ادامه دهید. در آغاز، کاستن از شدت رفتارهای غلط باعث ایجاد اضطراب در شما می‌گردد و حتی ممکن است ترس از دست دادن همسر را تجربه کنید. اما نگران نباشید، این اضطراب همواره و در تمام طول این

سال‌ها با شما بوده است. همین احساس اضطراب شما را وادار کرده تا خود را فدای همسرتان کنید. به خاطر داشته باشید شما این کارها را برای جبران یا کنار آمدن با کمبود عشق در زمان کودکی انجام داده‌اید. چه لزومی دارد که باز هم اجازه دهید گذشته‌ی شوم و نامطلوب بر زندگی فعلی شما سایه بیفکند. شما که نباید مصدوم آسیب‌های گذشته باشید. همه‌ی زن‌هایی که به نوعی خود را در زندگی فدا می‌کنند همین احساس را دارند.

مراقب

همه‌ی زنانی که نقش مراقب همسر خود را ایفا می‌کنند یک سری خصوصیت‌های مشترک دارند. آن‌ها اغلب از مشکلاتشان در مورد ارزش شخصی غرولند می‌کنند و در نهایت، با ارائه‌ی خدمت به دیگران احساس راحتی می‌کنند تا با دریافت محبت. این دسته از زنان معتقدند که اگر در ازاء خدماتشان انتظار عشق داشته باشند با برخورد ناشایستی رو به رو می‌شوند که احساس ترس آن‌ها را بدتر خواهد کرد. آن‌ها با خود می‌گویند: «ارزشش را نداری که در ازاء خدماتت کسی کاری برای تو انجام دهد.»

الن، ۳۵ ساله، منشی یک دفتر حقوقی است و نقش مراقب نامزدش جیمی را ایفاء می‌کند. جیمی ۳۳ سال دارد. او که تازه دانشگاه را تمام کرده، یک شغل نیمه وقت برای آموزش کامپیوتر در شرکت‌ها برای خود دست و پا کرده است. الن او را همان مرد رؤیاهایش می‌بیند، به‌خصوص که می‌داند عشق او هم واقعی است.

اولین ماه‌های نامزدی بسیار عالی به نظر می‌رسیدند. اما چون هر دو سخت

کار می‌کردند، وقت زیادی برای ملاقات یکدیگر نداشتند. برای این‌که جیمی وقت آزاد بیش‌تری داشته باشد، الن به او پیشنهاد کرد تا کارهای تایپی او را انجام دهد. الن این کار را با لذت تمام انجام می‌داد و فکر می‌کرد با این کار وقت بیش‌تری برای با هم بودن خواهند داشت. او هیچ وقت مشکل خاصی در تایپ و یا استفاده از کامپیوتر نداشت. هنوز مدت زیادی نگذشته بود که الن نه تنها مدارک جیمی را تایپ می‌کرد، بلکه نگارش و ویرایش متون را هم خودش به عهده گرفت.

جیمی هم که از فشار کاری در عذاب بود از این مسئله بسیار خوشحال شد. از آن پس او وقت بیش‌تری یافت تا با دوستانش بیرون برود و الن را در خانه تنها می‌گذاشت تا کارهایش را انجام دهد. الن از این کار جیمی آزرده می‌شد اما فوراً برای خود دلایلی را سر هم می‌کرد. جیمی فاقد انضباط است، بنابراین کارهایش روی هم انبار می‌شود. فشار کاری باعث خستگی او می‌شود و نیاز به استراحت کوتاهی دارد، به همین علت است که با دوستانش بیرون می‌رود!

جیمی از صحبت کردن با الن لذت می‌برد چون گرم و دوست داشتنی بود و از همه مهم‌تر یک گوش شنوا داشت. او جیمی را درک می‌کرد و حرف‌هایش را می‌پذیرفت و در ضمن تأثیراتی آرام کننده ومثبت بر روی او می‌گذاشت. جیمی به‌طور مرتب از فشارهای کاری خود صحبت می‌کرد و الن هم همواره آماده بود تا یک وظیفه‌ی دیگر را از دوش او بردارد.

الن، جیمی را دوست داشت و از افزایش اعتماد او به خود احساس لذت می‌کرد. او فکر می‌کرد که می‌تواند احساس صمیمیت و عشق خود را با فعال بودن و دخالت‌های صمیمانه در تمام جنبه‌های زندگی جیمی بیش‌تر کند. اما

متأسفانه الن از این حقیقت غافل بود که تدریجاً به نامزدش اجازه‌ی سوءاستفاده داده و در ضمن نیازهای عاطفی او را نسبت به خودش کاهش می‌دهد. اشتیاق او برای انجام تمام کارهای جیمی و هم‌چنین سرو سامان دادن به تمام ضعف‌ها و نواقص او یک تأثیر قابل پیش‌بینی بر جیمی داشت. زمانی که او یک پسر بچه بود، مادرش همه‌ی کارهای او را انجام می‌داد. مادر جیمی هم از آن دسته زنانی بود که خود را قربانی دیگران می‌کنند. مادرش و الن کاملاً شبیه هم بودند، بنابراین او مشکلی با جایگزینی الن به جای مادرش نداشت. چون الن بدون هیچ توقعی به او خدمت می‌کرد و حتی یک انتظار کوچک هم از او نداشت.

سعی کنید مادر نباشید و فقط یک زن باقی بمانید: بسیاری از زنان خود را در قالب یک مادر قرار می‌دهند. آن‌ها با این کار احساس آرامش می‌کنند چون همانند یک مادر آسمانی به نظر می‌رسند، زنی که روحی به وسعت آسمان دارد. البته منظورم این نیست که زنان این چنینی قصد مخفی کردن رفتار دیگری را دارند. در واقع آن‌ها می‌خواهند پتانسیل قوی‌تر بودن خود را نادیده بگیرند و از آنچه هستند پیچیده‌تر و فشرده‌تر به نظر برسند. متأسفانه این دسته از زنان هم مادر همسرشان هستند و هم مادر کودکانشان! وقتی خدمات بیش از حد و اندازه‌ای به همسرشان ارائه می‌کنند، در حقیقت او را به سمت نادیده گرفتن خودشان رهنمون می‌شوند. پس از مدتی شوهر او را نادیده می‌گیرد. مهم‌تر از آن، این زنان که فقط در خدمت دیگران هستند هرگز در نمی‌یابند که خودشان چه قابلیت‌هایی دارند.

در مورد زنان مراقب گفتیم که آن‌ها این نقش را برای زندگی خود برمی‌گزینند چون می‌خواهند سایر جنبه‌های شخصیتی خود را ظاهر نکنند.

برای مثال زنی که نمی‌تواند با مسائل زناشویی به خوبی کنار بیاید تبدیل به یک مادر می‌شود تا بتواند با تردیدهای درونی خود کنار بیاید. گاه مردان هم در ایجاد چنین احساسی بی‌تقصیر نیستند. مردانی از همسرشان توقع مادر بودن دارند که نمی‌خواهند در مسائل دیگر شاهد پیشرفت آن‌ها باشند. این مسئله کاملاً پیچیده و بغرنج است. همه‌ی زنان می‌توانند پیشرفت کرده و موفقیت‌های بسیاری کسب کنند بجز همسران یک دسته خاص از مردان.

برای این‌که این الگو را نیز در هم بشکنید باید اول دریابید که همسر شما حقیقتاً یک زن می‌خواهد یا یک مادر. به خود جرأت داده و جنبه‌های بیش‌تری از شخصیت خود را به او نشان دهید. خدمات کم‌تری انجام دهید و در عوض انتظارات منطقی و معقول از او داشته باشید. اگر همسرتان با این تغییرات عقب‌نشینی کرد، زمان گفت‌وگو با او در این خصوص فرا رسیده است. با سخنانی بسیار دل‌نشین و آرام به او بگویید که وقتی خدمات زیادی انجام می‌دهید، خود را از آنچه می‌توانید باشید محروم می‌کنید.

چگونه دریابیم عشق یک‌طرفه است

بهترین راه برای تشخیص یک طرفه بودن احساسات شما این است که چگونگی دریافت آن را در طرف مقابل بررسی کنید. آیا همسرتان به دست و دلبازی شما و عشقتان واقف است؟ آیا به‌خوبی قدردانی می‌کند؟ آیا با گذشت زمان از خدمات خود پاسخ مثبتی دریافت می‌کنید؟ اصولاً زنانی که بدون چشمداشت خدمات زیادی را عرضه می‌کنند، به‌دنبال بازگشت و یا پاداشی برای کارهایشان نیستند - فقط امیدی به درک آن دارند. هنگامی‌که این پرسش‌ها را برای خود مطرح

کردید، منتظر جواب فوری نباشید. یافتن پاسخ زمان می‌برد. اصولاً برخی مردان هیچ پاسخی ندارند. گاه چند روز، گاهی چند هفته طول می‌کشد تا همسرتان به نوعی در برابر دریافت محبت از شما واکنش نشان دهد.

آیا پس از آن‌که رفتار خود را عوض کردید همسرتان خود را از شما کنار می‌کشد؟ آیا قدردانی و احترام او نسبت به شما بیش‌تر شده یا به کلی از بین رفته است؟ اگر خوب توجه کنید، پس از چند هفته یا چند ماه می‌توانید تأثیر رفتار خود را مشاهده کنید، آیا همسرتان گرما، بخشش و توجهات شما را درک می‌کند و یا این‌که شما را نادیده گرفته است؟

آیا با گذشت زمان احساس اضطراب می‌کنید؟ زنانی که گذشت و فداکاری آن‌ها حد و مرز ندارد، بی‌طاقت هستند و در نتیجه اضطراب خود را با فداکاری بیش از پیش مخفی می‌کنند. آن‌ها می‌اندیشند که گذشت می‌تواند امنیت عشقی که به دنبالش هستند را برایشان فراهم کند.

آیا به نظر نمی‌رسد که برای رفتارهای او دلیل و بهانه جور می‌کنید؟ آیا بیش از اندازه بخشنده نیستید؟ آیا سعی نمی‌کنید که بیش از حد همه چیز را درک کرده و بپذیرید؟ زنانی که از خودگذشتگی دارند خود را سوار بر اسب مراد می‌بینند. آن‌ها خود می‌دانند که دلایل بیهوده‌ای برای رفتارهای مردانه می‌آورند، اما هرگز نمی‌دانند که چرا همسرشان هیچ گذشتی در حق آن‌ها نمی‌کند. نشانه‌ی بارز عدم تعادل بین رفتارهای شما و همسرتان این است که همواره برای دوستان و فامیل بهانه می‌آورید تا یک طرفه شدن روابط خود را توجیه کنید.

و در آخر، آیا بخشندگی و فداکاری بیش از حد شما همواره هم‌زمان با

تردیدهایتان نسبت به محبوبیت خودتان اتفاق می‌افتد؟ فکر می‌کنید به اندازه‌ی کافی مقبول هستید و یا همانند بسیاری دیگر از زنان عدم امنیت خود را با از خود گذشتگی درمان می‌کنید؟ آیا رد پای این عدم امنیت را در برخی رفتارها با همسرتان مشاهده کرده‌اید؟ آیا این نوع عملکرد، روشی برای گرفتن تأیید از همسرتان نبوده است؟ اگر پاسخ این پرسش‌ها مثبت باشد، پس خودتان هم می‌دانید که این روش کارآمد نیست.

بیاموزید که تلافی در عشق را انتظار داشته باشید

مردان باید به ابراز محبت و توجه وادار شوند. باید از آن‌ها خواسته شود که روابط دوجانبه با همسرشان برقرار کنند؛ البته نه فقط برای عدالت و ایجاد تعادل، بلکه طبق عامل قطبیت و تضاد. اگر می‌خواهید مردی نسبت به همسرش احساس وابستگی و دلبستگی کند باید از او تقاضای یک رابطه‌ی دوجانبه داشته باشید. در واقع تنها راه برای شکل‌گیری یک رابطه‌ی منطقی و سالم همین است. از نظر یک مرد اگر زن یک‌طرفه عمل کرده، مرتباً فداکاری کند و درخواستی هم نداشته باشد، وابستگی و یا دلبستگی خاصی شکل نگرفته است. در چنین حالتی مرد فقط به دلیل مصلحت، راحتی و خدماتی که از زن دریافت می‌کند به او وابسته می‌شود اما عشق و علاقه در کار نیست. چنین مردی به‌خاطر وجود همسرش به او محبت نمی‌کند. چنین ارتباطی که از روی احساسات و احترام متقابل نباشد، عشق مورد نظر زنان نیست.

در روابط یک جانبه که مرد ملزم به دهش عشق و ابراز علاقه نباشد، حرکتی هم به سوی نقطه‌ی وابستگی و دلبستگی از سوی مرد دیده نمی‌شود. زنانی که

تمام مسئولیت را بر دوش خود می‌گیرند، آتش اشتیاق و تمایل همسرشان را خاموش می‌کنند. این یک اشتباه بزرگ و ناشی از استراتژی‌های غلط دفاعی زنانه است. اما از سوی دیگر، وقتی زن خود را برای یک عشق پویا آماده و قابل می‌داند و از همسرش هم می‌خواهد که او هم پا به پای او حرکت کند، مرد محبوبش را بیش‌تر به سوی خود جذب خواهد کرد.

برای این‌که در دام هولناک دهش عاطفی و گذشت یک طرفه گرفتار نشوید اول از همه باید انتظارات خود را شفاف‌سازی کنید. سخت یا مشکل بودن احساس اعتماد به نفس خود را زمانی که به یک مرد محبت می‌کنید ارزیابی نمایید. اگر به ارزش خود پی‌برده و طبق آن عمل کنید، هرگز فرصت سوءاستفاده به دیگران را نخواهید داد. آگاهی شما از قدر و منزلت خود اجازه‌ی چنین واقعه‌ی ناگواری را نمی‌دهد. زنانی که به دیگران مجال سوءاستفاده می‌دهند تحت تأثیر و فشار احساسات خود کور شده و قادر به قضاوت صحیح نیستند. آگاهی از شأن و ارزش وجودی، چراغ راهنمای شما در جست‌وجوی عشق خواهد بود.

زنانی که بی‌وقفه در حال بذل و بخشش عشق هستند، زمان را برعلیه خود می‌بینند. آن‌ها آن‌چنان شتابزده عمل می‌کنند که گویی شانس یافتن عشق همانند یک ماهی تازه و لغزنده، مرتباً از دستان آن‌ها می‌گریزد. اگر مجرد هستید، در ایجاد یک رابطه‌ی جدید دقت کنید. نامزد خود را با چشمان باز انتخاب کنید. عدم اعتماد او باعث تحریک شتابزدگی در شما و هم‌چنین عدم اعتماد شما باعث تهییج حس شتابزدگی در وی می‌گردد. مهم نیست که همسرتان به شما چه می‌گوید و یا از چه نوع کلماتی استفاده می‌کند، اگر به ارزش

خودتان پی‌برده باشید، او هم اعتماد و احترام بیش‌تری برای شما قائل خواهد بود.

به خود جرأت داده و درباره‌ی احساساتی که دارید با همسرتان صحبت کنید، از ترس‌هایتان بگویید. سپس مسئولیت خود را برای حفظ روابط به او یاد آور شوید. پس از آن می‌توانید انتظار درخواست‌های بیش‌تر برای خود و محدود کردن خواسته‌های بی‌مورد او را داشته باشید. اگر ایمان داشته باشید که استحقاق دریافت عشق را دارید، مطمئن باشید که او به شما نزدیک‌تر خواهد شد. اما اگر این‌گونه فکر نمی‌کنید، همین الان همه چیز را رها کرده و منتظر باشید که چه بلایی بر سرتان خواهد آمد!

***

بخش دوم

زنانی که شوهران دوستشان دارند

فصل ۷

جاده‌ی منتهی به تعهد

تمایل به عشق یک نیروی محرکه‌ی بنیادین در ذات بشر است. مهم نیست که ما چه کسی هستیم و چه شغلی داریم، مؤنث هستیم یا مذکر، متأهل یا مجرد؛ وقتی صحبت از عشق می‌شود همه‌ی ما یک خواسته داریم: کسی که بتوانیم شادی‌های زندگی خود را با او قسمت کنیم، کسی که بتواند گل خنده را بر لبانمان بنشاند، کسی که ترس‌ها و غم‌های ما را شناخته و درک کند، و البته کسی که توانا بوده و بتواند قلب ما را لرزانده و روح ما را تسخیر کند.

در این بخش از کتاب می‌خواهیم به بررسی چگونگی جذب شدن مردان به زنان و عشق بپردازیم. چرا آن‌ها عاشق می‌شوند؟ چنین تحقیقی بدون درک

کامل از خود عشق کافی نبوده و ارزشمند نیست. باید شروع پرهیاهو، مراحل مختلف، بروز انتظارات و لحظات رمانتیک را دریابیم تا عمق و امنیت یک تعهد کامل و تکامل یافته را درک کنیم.

به نظر بسیاری از مردم، عشق دست نیافتنی است. یک علت اساسی برای چنین طرز تفکری وجود دارد. اغلب ما جست‌وجوی خود را برای یافتن عشق با اهداف واقعی و خالصانه آغاز نمی‌کنیم، بلکه فقط از روی هوس‌های اولیه‌ی نفسانی که متأسفانه ریشه‌ی عمیقی در وجود بشر دارند اقدام می‌کنیم. این‌گونه نیروهای ناخودآگاه درونی قدرت بیش‌تری از نیروهای آگاهانه داشته و می‌توانند شکل دیگری به نیاز انسان‌ها به عشق و محبوبیت دهند. در واقع هنگام طی مسیر پرپیچ‌وخم عشق که از تنهایی شروع شده و تا تعهد عاطفی پیش می‌رود با موانعی رو به رو می‌شویم که همگی ناشی از همین نیروهای ناخودآگاه هستند. ایمان ما بر این است که برای شکستن معیارهای دفاعی اشتباه، برای پایان دادن به کارشکنی‌های ناخودآگاه نیروهای درونی در مسیر یافتن عشق و یا قوی‌تر کردن پیمان ازدواج، اول از همه باید امیال و هوس‌های همراه را درک کنیم تا بتوانیم با فراغ بال به جست‌وجوی عشق برویم.

سه خواسته‌ی پنهان عشق

تلاش برای یافتن عشق ناشی از سه خواسته‌ی ناخودآگاه و بسیار قوی است: تمایل به هم‌جوشی، کسب اعتبار و سرزندگی. مهم نیست که ما چه کسی هستیم و یا تا چه حد نسبت به اطرافیان حساس شده‌ایم، مهم نیست که انتظاراتمان تا چه حد آگاهانه هستند و یا در لفافه‌ای از هوس‌های ابتدایی انسانی جا خوش

کرده‌اند، همه‌ی ما به دنبال عشق هستیم. اما مشکل این‌جاست که هیچ‌یک از این تمایلات ربطی به ابراز عشق به دیگران ندارند! همه‌ی این‌ها نیازهای خود ما هستند؛ آنچه که برای رضایت خود باید به آن دست یابیم. برای این خواسته‌ها فقط باید به‌دست آورد؛ این‌گونه تمایلات با دهش عاطفی آرام نمی‌گیرند. بنابراین باعث به‌وجود آمدن کشمکش و ناراحتی میان ما و شخصی که جهت نیل به این آروزها به او دل بسته‌ایم، خواهند شد.

این آرزوها و خواسته‌ها چگونه پدید آمده‌اند؟ همان‌طور که از کودکی به بزرگ‌سالی می‌رسیم، از جاده‌ی فردیت عبور کرده و به ماهیت واقعی خود پی می‌بریم و به درک کامل‌تری نسبت به آنچه هستیم دست پیدا می‌کنیم. برخی از این تغییرات مثبت و برخی دیگر منفی هستند. گروهی از مردم زندگی را تجربه‌ی سراسر کشمکش می‌دانند که باید با اضطراب‌های موجود در آن کنار آمده و از فشارهای خارجی سهمگین آن هم اجتناب کرد. افرادی که بتوانند تمایلات سالم‌تر و مثبت‌تری نسبت به مبارزات و خطرات زندگی برای خود دست و پا کنند، بسیار راحت‌تر و خوشبخت‌ترند. اغلب ما بین ترس و اعتماد، تردید یا پذیرش ماهیت اصلی خود در نوسان هستیم.

اشتیاق به هم‌جوشی

شاید ابتدایی‌ترین نیروی رانش ما به سوی عشق، نیاز ما به کامل شدن و هم‌جوشی باشد. این خواسته ریشه در ترس از تنهایی و کامل نبودن دارد. همه‌ی کودکان زندگی خود را با وابستگی و همزیستی با مادر آغاز می‌کنند و در موقع مقرر شاهد جدا شدن منطقی و روند فردیت‌گرایی خواهند بود. از لحظه ای که از

مادر خود جدا می‌شویم تا زمانی که آخرین نفس حیات بخش را بکشیم، ترس از تنهایی یا احتمال آن همراه ما خواهد بود. در اولین قدم‌ها نیازهای خودپسندانه شکل می‌گیرند. همه‌ی افراد خودشیفته شده و سرگرم پاسخگویی به نیازهای خود می‌شوند. پرداختن به نیازهای خودپسندانه، علی‌رغم نام ناپسندی که دارند، اگر به‌صورت منطقی و معتدل صورت گیرد، روندی کاملاً طبیعی و سالم خواهد بود.

زمانی که مورد توجه و عشق والدین خود هستیم و از سلامت کامل هم برخورداریم، حس مثبت و خوش‌آیندی نسبت به خودمان داریم. به تدریج یاد می‌گیریم که عشق والدین را فقط برای خودمان بخواهیم و یا از توانایی‌های آن‌ها برای آسایش و راحتی خودمان بهره بگیریم. وقتی در چشمان یا کلام آن‌ها عشقی وصف‌ناپذیر را نسبت به خودمان حس می‌کنیم، به‌طور غیرمستقیم می‌آموزیم که باید خود را دوست بداریم. با این روش یاد می‌گیریم که اضطراب کم‌تری داشته باشیم و نیاز به هم‌جوشی در ما کاهش می‌یابد، چون خود را کامل می‌دانیم.

متأسفانه این فرایند هرگز کامل و بدون نقص اجرا نمی‌شود، زیرا والدین هم ناگهان دچار آشوب‌هایی می‌شوند و کودک احساس می‌کند که عشق آن‌ها ناپایدار است. اگر شیوه‌ی تربیتی صحیحی برای فرزندان اتخاذ شود، آن‌ها به‌خوبی با این عدم ثبات عشق والدین خود کنار می‌آیند چون دریافته‌اند که آن‌ها هم جزئی از یک جهان ناقص و ناپایدارند. حس خودشناسی کودک به تدریج قوی‌تر شده و می‌تواند تحت تأثیر واکنش‌های پرورش یافته‌تر و باانعطاف بیش‌تری عمل کند. اما اگر والدین مسامحه کار بوده و عشق خود را نثار او نکنند،

حس خودشناسی کودک تکامل و رشد نمی‌یابد. متأسفانه چنین کودکی که قادر نیست کاری برای آسودگی و راحتی خیال خود بکند به عوامل خارجی متوسل می‌شود - افراد دیگر، مواد مخدر و حتی عشق. او به هر محرک خارجی که بتواند درد تردیدهای درونی‌اش را التیام بخشد، متوسل خواهد شد.

در جست‌وجوی اعتبار

تمایل قدرتمند دیگری که باعث جست‌وجو کردن عشق می‌شود، کسب اعتبار است یعنی نیاز به داشتن یک احساس خوب درباره‌ی خودمان، کسب عزت نفس. یک بار دیگر به وضعیتی برمی‌خوریم که ریشه در تجارب کودکی دارد. در آن زمان خود را ناقص و یا ناکارآمد احساس کرده‌ایم و حال می‌خواهیم عدم ارزش و ناامیدی‌های خود را با یک ارزشیابی و کسب اعتبار از خارج درمان کنیم.

والدین خوب باید کودکان خود را وادار به فکر کردن در خصوص خود کنند. باید کودکان را مجبور کنید تا از طریق تجارب خود به ارزش‌هایشان پی‌ببرند. اما متأسفانه برخی از والدین خودمختاری و استقلال را در کودکان خود تشویق نمی‌کنند. در واقع کودکان این‌گونه والدین همواره وابسته به پدر و مادر و نیازمند تأیید آن‌ها باقی می‌مانند. بدین ترتیب وقتی به بزرگ‌سالی هم می‌رسند همواره منتظر تأیید و ارزش‌گذاری دیگران خواهند بود. برخی از افراد وقتی در آینه به‌صورت خود نگاه می‌کنند، لبخندی از رضایت زده و می‌گویند: «من واقعاً ظاهرم را دوست دارم.» اما دسته‌ای دیگر با تعجب و اضطراب به تصویر داخل آینه خیره شده و می‌گویند: «آیا فلانی و فلانی ظاهر مرا می‌پسندند؟» آن‌ها همواره منتظر نقطه نظرات دیگران هستند، حتی در مورد ظاهر خودشان.

بزرگ‌سالانی که «خود ارزیابی» را نیاموخته‌اند به احتمال زیاد به عقده‌ی عشق دچار خواهند شد. یعنی تمام عمر خود را صرف یافتن کسی می‌کنند که بتواند به آن‌ها احساس عشق و آرامش دهد.

برخی از زنان و مردان به‌دنبال کسب اعتبار از طریق همسر خود هستند. کم و بیش همه‌ی ما این احساس را داشته‌ایم. همسر ما نشان‌دهنده‌ی ارزش و موقعیت ما نیز هست. البته تا حدودی. برای مثال زمانی که همسرتان را به گروهی از دوستان معرفی می‌کنید، امید دارید که به دلیل موقعیت و شخصیت همسرتان، اعتبار بیش‌تری در نظر دوستان کسب کنید. در واقع یک باور پنهان در اعماق وجود همه‌ی ما وجود دارد: یک همسر کامل و جذاب بر ارزش‌هایمان می‌افزاید.

مشکل افرادی که می‌خواهند نقایص خود را با کسب اعتبار از طریق همسرشان حل کنند این است که واقعاً او را دوست ندارند. این‌گونه افراد به جای عشق ورزیدن به همسر، فقط در وهم و خیال تقویت شخصیت خود به‌سر می‌برند. اما در لحظات تاریک و شوم تنهایی، احساس عدم امنیت درونی ما شعله ور شده و واقعیت امر را به ما متذکر می‌شود: بدان و آگاه باش! کسب اعتبار از طریق یک همسر فوق‌العاده دوای درد تو نیست!

آرزوی سرزندگی

آرزوی دیگری که ما را به سوی یافتن عشق می‌راند، نیاز به سرزندگی است. در جهان پراسترس امروزی، همه‌ی ما نیاز به شارژ کردن باتری خود داریم تا بتوانیم زندگی را با تمام وجود احساس کرده و هیجان آن‌را درک کنیم. بسیاری از افراد

راز سرزندگی را در عشق می‌دانند، عشقی که یک منبع تضمین شده از احساسات ناب است. اما هنوز آدم‌های بدبینی هستند که چون به اعتبار روابط عاشقانه شک دارند، سرزندگی را در خوردن، آشامیدن و مصرف مواد مخدر می‌دانند. این‌گونه افراد در سایه‌ی تأثیرات شیمیایی موادی که به بدن خود وارد می‌کنند، لحظه‌ای را به قول خودشان خوش می‌گذرانند، اما این لحظه دیرپا نیست و عاقبت خوشی هم برایشان به همراه ندارد.

باز هم ریشه‌ی اصلی تمایلات شدید ما به سرزندگی را می‌توان در دوران کودکی پیدا کرد. احساس مالیخولیایی یک کودک که مادری گرم و مهربان ندارد. همه‌ی کودکان برای این‌که بتوانند احساس خوشبختی و سرزندگی کنند به نزدیکی و تماس‌های محبت‌آمیز مادر نیاز دارند. در حقیقت کودکی که نتواند گرمی آغوش مادر را احساس کند اغلب دچار بیماری‌های فیزیکی و روانی جدی خواهد شد. متأسفانه افرادی که در کودکی احساس عدم امنیت کرده و عشق لازم را دریافت ننموده‌اند، در بزرگ‌سالی هم این درد جانکاه را با خود همچون کوله‌باری به این طرف و آن طرف می‌کشند. پادزهر احساس مزمن پوچی فقط و فقط یک محرک است، محرکی از هر نوع. راه حلی که مردان برمی‌گزینند استفاده از مواد مخدر است. راه حل زنانه، اعتیاد دیگری است. اعتیاد به پستی و بلندی‌های روابط عاشقانه. اما زمانی که به ماهیت اصلی عقده‌ی درونی خود پی می‌برند، احساساتشان فروکش می‌کند. در واقع زمانی که شیدایی و شیفتگی راهی به حقیقت و زندگی واقعی باز می‌کند، از شدت آن کاسته شده و رنگ می‌بازد. در این حالت فرد معتاد به عشق شروع به محاسبه‌ی امتیازات همسرش می‌کند.

هم‌چنان که بزرگ می‌شویم، علی‌الخصوص اگر کودکی نه چندان دلچسبی را پشت سر گذاشته باشیم، تمایلات متفاوتی برای آرزوهایمان خواهیم داشت. کسب اعتبار، سرزندگی و سایر تمایلات. اکثر افراد برای حل مشکلات درونی خود به دنبال راهکارهای خارجی می‌گردند. همه‌ی ما در حال تلاش برای جبران کمبودهای کودکی خود بزرگ می‌شویم، هیچ‌یک از ما حاصل تربیت والدینی کامل نیستیم. اما راه حل‌های واقعی و سالم‌تری هم برای مشکلات وجود دارند. دوست داشتن و محبوب دیگران بودن را می‌توان آموخت. اما برای این کار باید نخست تحولی که عشق می‌آفریند را درک کنید. داشتن یک دیدگاه کامل از پیچ و خم‌های مسیر عشق، کمک مؤثری در اجتناب از انتظارات افراطی و توهمات بیمارگونه، که اغلب در روابط افراد بسیار به چشم می‌خورند، خواهد بود.

مراحل عشق

روابط عاشقانه نیاز به یک مسیر قابل تشخیص دارند. در این مسیر سه مرحله وجود دارد: مرحله‌ی اول احساس عشق، شیفتگی و دلدادگی است. مرحله‌ی دوم زمان تنظیم و تشخیص است چون واقعیت و توهم در هم آمیخته می‌شوند و نیاز به تمایز آن دو از یکدیگر دارید. مرحله‌ی آخر بلوغ و پایدار شدن عشق است.

احساس عشق

اولین عاملی که در مسیر عشق به دنبالش هستیم و صمیمانه آن را طلب می‌کنیم، احساس هیجان ناشی از شیفتگی به یک فرد دیگر است: احساس

شیرین عشق. عشق یعنی احساس دلدادگی و یکی شدن با دیگری؛ احساس نشاط و تازگی. در چنین حالتی نسبت به زیبایی‌ها حساس‌تر می‌شوید. نه تنها در مورد محبوب خود، بلکه درباره‌ی همه‌ی دنیا، همه چیز را زیباتر می‌بینید. مردم، مناظر، بوها و خلاصه همه چیز. در این مرحله مرزهای خود را گسترش داده و فرد دیگری را هم به درون مرزهایمان راه می‌دهیم. احساس می‌کنیم که او را از مدت‌ها قبل می‌شناسیم، اما هر روز از این‌که او را کشف کرده‌ایم، شادان می‌شویم. تجربه‌ی عشق شامل به‌دست آوردن همان سه عاملی است که در طلبش بودیم: هم‌جوشی، کسب اعتبار و سرزندگی.

اما این تجربه‌ی شیرین، یک نیمه‌ی تاریک و ناخوشایند دارد. ممکن است در پس این احساسات دل‌نشین، احساس اضطراب و یا حتی ترس به سراغتان بیاید. شاید با خود بیندیشید: «می‌ترسم اگر واقعاً مرا بشناسد، دوستم نداشته باشد.» و یا «فکر می‌کنم صداقت یعنی خوب بودن زیادی!» این هراس‌های نفس‌گیر نه تنها دردناک هستند، بلکه می‌توانند احساسات خوب را تبدیل به عذاب و شکنجه‌های ذهنی کنند. در نتیجه فرد به کجا رسیده است: افزوده شدن عدم اطمینان و ترس به هیجان و معما. مسلماً با این همه فشار دچار سردرگمی و خطاهای بسیار می‌شود.

در چنین لحظات پاک، خلوص نیت طرف مقابل بزرگ‌نمایی شده و به رخ همگان کشیده می‌شود. رفتارهای ناپسند او کاملاً در پس زمینه گم می‌شوند. عادت‌های بد را رفتارهای بامزه و جالب خطاب می‌کنیم. خسیس بودن او را این‌گونه تعبیر می‌کنیم: آن‌قدر آزاداندیش است که اجازه می‌دهد در مخارج خانه با او سهیم باشم. حتی مردی که مشکلات روحی - روانی شدیدی دارد و

به‌طور مرتب از خودش تعریف و تمجید می‌کند را فردی بسیار باز و روراست تلقی می‌کنیم. اگر او مردی باشد که مرتباً خود را از دیگران کنار می‌کشد خواهیم گفت که او دارای روحیه‌ای بسیار قوی و معماگونه است.

در این‌که عشق بزرگ‌ترین تجربه‌ی زندگی است هیچ تردیدی نیست. اما همانند دیگر مسائل زندگی، مسیر عشق هم با خطراتی همراه است. اگرچه عشق پاداش‌های فرح‌بخشی دارد، اما گاه مشکلات روانی جدی را هم به دنبال دارد.

واقعیت به‌طور ناگهانی و سرزده وارد می‌شود: وقتی تمام مکنونات قلبی دیرینه، نیازهای بی‌پاسخ مانده و انتظارات بیجا را به‌طور ناگهان به یک رابطه‌ی جدید سرازیر می‌کنیم، چه اتفاقی می‌افتد؟ وقتی سایه‌ی واقعیت بر روی توهمات ما می‌افتد، چه خواهد شد؟ در مرحله‌ی دوم از ایجاد رابطه هستیم - یعنی زمان تنظیم و تشخیص -. در این مرحله دو وضعیت به‌وجود می‌آید: یا شاهد برخورد هولناک واقعیت و در هم شکستن توهمات خود هستیم، که این واقعه می‌تواند ضربه‌ی سختی بر پیکر روح و روان ما ایجاد کند و رابطه را از هم متلاشی کند و یا موفق خواهیم شد پاسخ تمام انتظارات خود را دریافت کنیم، البته به شرطی که این انتظارات واقعی و سالم باشند.

زمانی که مرحله‌ی فرح‌بخش اولیه‌ی عشق به پایان برسد، گاه احساس دیگری را تجربه می‌کنیم. علامتی که به سادگی از کنار آن گذشته و فقط آن را خستگی و دلزدگی می‌نامیم. در مراحل اولیه، در حضور محبوب بودن یک محرک کافی و وافی است. در صلح و آرامش کامل می‌توانیم ساعت‌ها به چشمان او خیره شده و به سخنان دل‌نشین او گوش فرا دهیم. برای بسیاری از افراد مرحله‌ی خستگی به معنای نقطه‌ی پایان است. اما اصل موضوع این نیست که ما

فکر می‌کنیم. رابطه آن‌چنان که ما اندیشیده بوده‌ایم نیست. بلکه جمله‌ی: «شاید اشتباه کرده باشم» یک علامت است - اولین تردید درونی نسبت به اتفاقات آینده.

هنگامی‌که طرفین با یکدیگر بیش‌تر آشنا می‌شوند، نور شفاف و صریح حقیقت نواقص آن‌ها را به‌صورت بی‌رحمانه‌ای آشکار می‌کند. عادت‌های ناخوشایند و تفاوت‌های بی‌اهمیتی که قبل از آن نادیده گرفته می‌شدند، سربرآورده و خودنمایی می‌کنند. ناگهان همسران از یکدیگر دلخور و عصبانی می‌شوند، گاهی حتی از کوره در می‌روند. محبوبی که پیش از این هیچ‌کار خطایی نمی‌کرد، آماج انتقادات مخرب، اظهارات نیشدار و خجالت‌آور می‌شود. حتی گاهی عصبانیت و خشم طرف مقابل همچون آواری بر سر او فرود آمده و کاملاً او را از پا در می‌آورد. مرحله عیب‌یابی آغاز می‌شود. لباس پوشیدن او مورد انتقاد قرار می‌گیرد، دوستانش ناباب خطاب می‌شوند و حتی صدای خنده‌ی او همانند صدای قهقهه‌ی شوم جادوگران می‌شود. اما آگاه باشید که در چنین مواقعی همسرتان هم تصویر دیگری از شما می‌سازد. کاملاً طبیعی است چون شما نیز تغییر کرده و حالتی دفاعی به خود گرفته‌اید. در جمله‌ی: «چرا من شیفته‌ی او شده بودم. مگر من در او چه دیده بودم؟» نشانه‌هایی از عدم تأیید و رنجش دیده می‌شود. چه اتفاقی افتاده است؟ راستش را بخواهید، طرفین در مراحل اولیه یک تصویر رمانتیک وایده‌آل از طرف مقابل برای خود می‌سازند که تا حد زیادی هم با تصویر واقعی فرد دیگر متفاوت است. هنگامی‌که حیطه‌ی درگیری ذهنی مشخص شد ولی نتوانستید آن را به‌طور مستقیم - با مصالحه یا همفکری - حل و فصل کنید، تمام جذابیت‌ها زایل می‌گردند و مرزهای دو هویت جداگانه به

وضوح خود نمایی می‌کنند. آرزوی پیشین یعنی یکی شدن جای خود را به اشتیاق برای فضای بیش‌تر برای نفس کشیدن می‌دهد. حتی اگر زنی نیاز به یک فاصله‌ی منطقی و نرمال را درک کرده و نظرش را به روشی کاملاً سالم و معقول به طرف مقابل منتقل کند، باز هم ترس از جدایی را در وجود او خلق کرده است. برای مثال اگر همسرتان دوست دارد ساعتی را با دوستانش بگذراند، به معنی محبوب نبودن شما نیست. اگر شما از بیرون رفتن او جلوگیری کنید، همسرتان ناخودآگاه منتظر اقدام بعدی شما برای جدایی می‌ماند. او این برخورد شما را این‌گونه تعبیر می‌کند: «دیگر دوستت ندارم.»

حتی اگر تنش موجود برای مدتی فروکش کند باز هم احساسات گنگ غم، دلسردی و افکار مالیخولیایی دست از سر شما برنخواهند داشت. در نتیجه سومین آرزوی عشق یعنی سرزندگی هم پا در وادی نابودی می‌گذارد. همان احساس تنهایی و جدایی که در آغاز رابطه داشته‌اید باز هم به سراغتان برمی‌گردد. این اتفاق چگونه افتاد؟ چه کسی تمام ارزش‌های والایتان را در هم شکست؟ این احساس ناخوشایند پدیدآمده کار من نیست! من این وضعیت اسف‌بار را نمی‌خواستم! پس تقصیر توست! باگذشت زمان سرزنش‌ها تبدیل به عصبانیت می‌شود و هر دو طرف یا یکی از آن‌ها خود را از نظر عاطفی عقب می‌کشد. عشق و دلدادگی به همین سادگی به دست فراموشی سپرده می‌شود.

زمانی که علاقه، ارزش و سرزندگی نابود شد، افکار طرفین آلوده به سوءظن و سوءتفاهم خواهند شد: «او اصلاً مناسب من نیست. احتمالاً اصلاً به درد هم نمی‌خوریم. نمی‌دانم چرا او را انتخاب کردم. شاید اگر با کس دیگری ازدواج می‌کردم خوشبخت می‌شدم.» تمایل به همان انتظارات قدیمی که از عشق

داشته‌اید، دوباره برمی‌گردند. بنابراین طرفین تصمیم می‌گیرند این رابطه را قطع کرده و هر یک به سویی بروند، شاید هم همسر جدیدی برای خود انتخاب کنند.

چنین سناریویی بسیار هراس‌انگیز به نظر می‌رسد و قلب را به درد می‌آورد. اما مشکل زمانی بغرنج می‌شود که آرزوهای اولیه و برآورده نشده به‌صورت انتظارات غیرمنطقی تجلی یافته و به آن‌ها اجازه دهیم در روابط ما خودنمایی کنند. داشتن انتظارات منطقی از چرخه‌های طبیعی روابط می‌تواند از فاجعه‌ی غم‌انگیز نهایی جلوگیری کند.

لازم است جنبه‌های مختلف فازهای زندگی را به خوبی درک کرده و بپذیریم، یکی از این جنبه‌ها عشق است. پافشاری بسیار بر دیدگاه‌های رمانتیک، پذیرفتن و کنار آمدن با موانع غیرقابل اجتناب مسیر زندگی را پایین آورده و حرکت به سوی یک عشق کامل و سالم راکند و یاگاهی غیرممکن می‌سازد. اگر واقع بین باشید، درمی‌یابید که همه‌ی ما باید برخی از نیازهای خود را بیرون از حیطه‌ی عشق برطرف کنیم. حتی اگر می‌خواهیم محبوب بوده و عشق خود را به همسرمان نشان دهیم، باید زمانی را به عنوان دوری اجتناب‌ناپذیر عاشقانه بپذیریم. هم‌چنین برای پیشکش کردن عشق به دیگری باید از عزت نفس و شناخت بالایی از خود برخوردار باشیم. ارزشی که برای خود قائل هستیم ناشی از شناخت درونی خود است. این ارزش را نمی‌توانیم از جانب دیگران به‌دست آوریم. باید اول خودتان را دوست بدارید تا بتوانید دیگران را هم دوست بدارید.

به‌طور کلی، خطری که عشق را تهدید می‌کند شامل پافشاری و اصرار بیهوده بر فاز اولیه‌ی شیدایی و دلدادگی است که ناشی از اهداف غیرواقعی و انتظارات

خودخواهانه و ناخواسته است. هر چه نیازها و توهمات ما در آغاز روابط قوی‌تر باشند، دوره‌ی تطبیق و سازگاری هم طولانی‌تر خواهد بود. در نتیجه طی کردن مسیر صعب العبور تا موفقیت و رسیدن به مرحله‌ی نهایی، سخت‌تر و طولانی‌تر خواهد شد.

عشق کامل و بالغ

علی‌رغم تمام مشکلاتی که رفتارهای رمانتیک ایجاد می‌کنند، باید بگوییم که نقش آن‌ها برای تحمل مراحل تا رسیدن به عشق بسیار مهم است. در واقع شدت علاقه در هنگام شروع یک رابطه به ادامه‌ی آن در دراز مدت کمک می‌کند. وقتی طرفین شدت علائق مثبت و احساسات منفی را درک و تجربه کرده باشند، بهتر می‌توانند تلاطم مرحله‌ی تطبیق و سازگاری را تحمل کنند. چون شکوه و گرمای عشق را به‌خوبی احساس کرده‌اند، خاطرات خوب اولیه تبدیل به انگیزه‌ی قوی برای پابرجا ماندن در لحظات سخت می‌گردد، به این امید که یک بار دیگر همان تجربه‌ی شیرین را تکرار کنند. به‌عنوان یک روان‌درمانگر بارها از مراجعه کنندگانی که یک ازدواج طولانی و موفق داشته‌اند، این جملات را شنیده‌ام: «به تجربه آموخته‌ایم که همه‌ی وقایع به‌صورت یک چرخه تکرار می‌شوند. مدتی از احساس این‌که یکدیگر را دوست نداریم رنج برده و جنگ و دعوا بر سر هر مسئله‌ی کوچکی درمی‌گیرد. سپس دوره‌ی بی‌حوصلگی و رنجش فرا می‌رسد. اما در بحرانی‌ترین لحظات هم می‌دانیم که دیر یا زود ابرهای سیاه کنار رفته و خورشید عشق باز هم بر ما می‌تابد. در آن زمان است که در می‌یابیم تا چه حد یکدیگر را دوست داریم.»

هنگامی‌که به انتهای مرحله‌ی رمانتیک یک رابطه می‌رسید در واقع شور و شعف اولیه را پشت سر گذاشته‌ایم. اما با رها کردن تمایلات رمانتیک راهی به تجارب انسانی بسیار بالاتر از آن باز می‌کنیم. اصولاً رهاکردن تمایلات رمانتیک، چشمان هر دو طرف را بر روی معایب و نواقص محبوب باز کرده و به نوعی اَبَر انسان بودن او را زائل می‌کند. واقعیت هم همین است. هیچ‌کس کامل نیست. اما نگران نباشید بدین ترتیب جایی برای احساسی بهتر و والاتر باز می‌کنید. رسیدن به یک عشق کامل، بالغ و دو جانبه.

عشق کامل و بالغ شامل ایده‌آل‌ها، پرستش بی‌مورد و اشتیاق سوزان نیست، بلکه احساس احترام و ارزش به دیگری است. همسرتان را به‌خاطر ماهیت واقعی خودش دوست دارید نه به دلیل توهماتی که از او در ذهنمان ساخته‌ایم. عشق بالغ یعنی عشقی عاری از خودپسندی. احساسی فراتر از نیازها و تمایلات خودمان. در همین زمینه یک روان‌درمانگر به نام «هری استک سولیوان» می‌گوید: «عشق زمانی پدید می‌آید که احساس رضایت و امنیت دیگری به اندازه‌ی امنیت و رضایتمندی خودمان مهم شده باشد.»

عشق به چه چیزی احتیاج دارد

حتماً شنیده‌اید که افرادی می‌گویند: «ما ظرفیت عشق را نداریم.» دارا بودن ظرفیت عشق یعنی توانایی در نشان دادن احساس، علاقه و توجه به دیگران. این ظرفیت به نوعی همدردی با دیگری و یا اشتیاق به مشارکت احساسی با دیگران و توانایی سهیم شدن در عقاید آن‌هاست. در درون خود کاوش کنید. آیا شما می‌توانید خود را به جای دیگری بگذارید، به آنچه در درون او می‌گذرد توجه

کنید، و چگونگی احساسات او را دریابید ؟

ظرفیت عشق یعنی کنار گذاشتن خودپسندی و در عین حال که به شخصیت خود احترام کامل می‌گذاریم تمام جهانیان را هم دوست بداریم. در واقع باید گامی فراتر از خود برداشته و به سوی آرزوهای واقعی پیش برویم. در این راستا باید نیازهای دیگران را مد نظر داشته باشیم. خودپسندی همان احساس دیرینه‌ای است که همه‌ی ما با آن بزرگ شده‌ایم. هر زمان که تحت فشار و استرس قرار گرفته‌ایم بازگشت آن را به چشم دیده‌ایم. خودپسندی یعنی توجه بیش از حد به خود. این احساس ارتباطی به نیازهای عشقی ما ندارد. در کل این احساس بشری رشدی عادی دارد، اما گاهی از کنترل خارج می‌شود. در این حالت افراد دست به روش‌های خودخواهانه‌ای زده تا برای رسیدن به آرزوهایشان تلاش کنند. سه آرزوی اصلی هم که در آغاز برایتان توصیف کردیم - تمایل به خودجوشی، کسب اعتبار و سرزندگی - مربوط به همین تمایلات خودپسندانه هستند.

بخش اول این کتاب را به بررسی روش‌های متعددی برای کاهش احساس عدم امنیت در روابط اختصاص دادیم. عشق کامل زمانی قدرت‌نمایی می‌کند که چنین احساسات مخربی حاکم بر روح و روان ما نیستند. البته در هیچ زمان به‌طور کامل از احساسات منفی رها نمی‌شوید. باز هم مشکلات درونی خودنمایی می‌کنند. مثل مواقعی که احساس تنهایی مفرط می‌کنید. اما اگر به ظرفیت یک عشق کامل دست یابید انرژی لازم برای رها شدن از این گونه احساسات منفی را خواهید داشت. و یک بار دیگر عشق و محبت به دیگران را تجربه خواهید کرد. بخش مهمی از عشق کامل ظرفیت حل شدن در دیگری

است. در عشق صحبت از من یا تو نیست. برای کسانی که به این درجه نرسیده‌اند، ازدواج فقط یک ارزیابی مهم است که ارزش و چگونگی آن‌ها را نشان می‌دهد. زنانی که به عشق معتادند تا زمانی احساس ارزش می‌کنند که تمام توجه همسرشان فقط معطوف به آن‌ها باشد. متأسفانه عشق برای آن‌ها تلاشی برای حل مشکلات و محرومیت‌های زمان کودکی است. عشق راهی برای زدودن احساس عدم امنیت درونی آن‌هاست. آیا واقعاً همین‌طور است؟

وقتی می‌گویم خودپسندی را کنار گذاشته و عشق کامل را در آغوش بکشید، واضح است که برای این کار نیاز به فعالیت دو ضمیر سالم، منطقی و بالغ دارید. تنها زمانی‌که یک حس قوی از خود داشته باشید، می‌توانید به عشق کامل دست یابید. عشق واقعی نیاز به نوعی کشش یا احاطه شدن توسط دیگری دارد. بدین ترتیب هرگز در یک عشق واقعی ترس از دست دادن هویت بر شما مستولی نمی‌شود. هنگامی‌که احساس خوبی نسبت به خود داریم نیازی به صرف انرژی برای تقویت ضمیر و نفس خود نداریم، بنابراین می‌توانیم این انرژی را جای دیگری صرف کنیم، برای نشان دادن عشق به یک فرد دیگر. به عبارت دیگر، عشق کامل از قلب حقیقت‌بینی بیرون می‌آید. دهش بی‌منظور و توجه کردن به دیگران بدون توقع بازگشت هرگز از قدر و قیمت ما نمی‌کاهد، بلکه باعث ترو تازه شدن احساسات می‌گردد.

فقط آگاهی از خطرات احتمالی، پشت سرگذاشتن مرحله‌ی اول یعنی شیدایی و دلدادگی و یا مرحله‌ی دوم یعنی تطبیق و سازگاری که در آن توهمات با واقعیت محض مواجه می‌شوند کافی نیست. و باز هم شناخت مسیر و چگونگی گذر از این آب‌های خروشان و خطرات موجود در آن‌ها برای آسایش در کنار

محبوب کافی نیست. خود ما هم باید اشتیاق لازم برای انتقال از مرحله‌ی اولیه‌ی رمانتیک و کنار گذاشتن همه‌ی آرزوهای خودپسندانه -که لازمه‌ی زندگی است- و هم‌چنین کاهش شدت احساسات تا رسیدن به مرحله‌ی نهایی یعنی عشق واقعی را داشته باشیم. این همان مرحله‌ای است که عشق بدون قید و شرط و هم‌چنین بدون هیچ خودخواهی بر وجود ما سایه می‌افکند. در این زمان همه چیز مهیاست، واقعیت، پذیرش و مصالحه. انتقال از یک عشق احساسی محض به یک عشق معنوی واقعی، همان لحظه‌ی تعهد است.

تعهد چیست؟

امروزه تعهد یک معنای عمیق و مهم برای همه‌ی زنان و مردان دارد. برای توصیف آن دو راه وجود دارد: یکی از تعاریف آن همان تصمیم به ازدواج است و تعریف دیگر را می‌توان برای احساسات غیرخودخواهانه در تمام روابط با دیگران به کار برد. اما اغلب افراد فقط تعهد را در ازدواج می‌دانند. البته این مسئله بسیار مهم است. به‌خصوص برای زنانی که تیک تاک ساعت بیولوژیک بدنشان بسیار بلند شده است. اما معنای تعهد، چه برای زنان و چه برای مردان، بسیار عمیق‌تر و وسیع‌تر است. متأسفانه زنان و مردان بسیاری ازدواج می‌کنند، اما هرگز در اعماق وجودشان به جست‌وجوی معنای دوم و اصلی‌تر تعهد نمی‌پردازند. منظورم همان معنای دوم تعهد است که مفهومی بسیار هوشمندانه و اخلاقی است. به نظر من این تعریف مهم‌تر از تعریف اول است.

اول به معنای آنی تعهد یعنی زمان تصمیم‌گیری برای ازدواج می‌پردازیم؛ همان زمانی که می‌خواهیم برای خود همسر انتخاب کنیم. گاهی اوقات تعهد

هیچ ارتباطی با عشق ندارد. کسی که همسر خود را بدون هیچ تمایل و علاقه انتخاب می‌کند و تنها هدفش صمیمیت و نزدیکی است، در واقع متعهد به همسرش نیست. احتمالاً این فرد حتی به عشق، وفاداری و تأثیرات این عواطف بر زندگی فکر نکرده است. اغلب مردم اول ازدواج می‌کنند و پس از مدتی به تعهد واقعی می‌رسند.

اگر از معنی سطحی تعهد (تصمیم برای ازدواج) صرف نظر کنیم، به یک معنی عمیق‌تر و وسیع‌تر می‌رسیم، تعهد به عنوان یک ایده‌ی منطقی و هوشمندانه. تعهد از این دیدگاه فقط اظهار وفاداری نیست، بلکه روشی ریشه‌دارتر برای ابراز عشق، اخلاقیات و افتخار است. بسیاری از زنان و مردان معتقدند که نسبت به ازدواجشان تعهد دارند اما محتوای تعهد آن‌ها کاملاً متفاوت است. کسانی که در زوایای پنهان قلب خود احساس می‌کنند عشق آن‌ها سست و بی‌اعتبار است هم به قولی نسبت به ازدواجشان پایبند و وفادارند ولی هرگز به احتمال بروز علاقه و محبت در رابطه‌شان فکر نکرده‌اند.

تعهد دارای دو ظاهر متفاوت است که هر دو تلاش‌هایی را در پی‌دارند. این دو می‌توانند احساسات درونی ما را قوی کرده و پرورش دهند و البته هم‌زمان باعث ترس و بی‌علاقگی نسبت به ازدواج هم بشوند. به‌عنوان اولین مطلب باید بگوییم که تعهد نیازمند شجاعت است. برای تعهد به دیگری باید شجاعت عاشق شدن را داشته باشیم. برای رسیدن به عشق راهی طولانی و پر از دغدغه‌های اشتیاق و تلاش‌های پرخطر پیش رو داریم. بنابراین باید آن‌چنان به احساسات خود مطمئن باشیم که بتوانیم به دیگری هم اعتماد کنیم. مهم نیست که چقدر اطلاعات گردآوری کرده‌ایم، و یا اطمینان ما نسبت به قدردانی از احساس

عشقمان چقدر است، و یا طرف مقابل تا چه حد به احساس عشق ما پاسخ می‌گوید، ما شانس خود را امتحان می‌کنیم. ممکن است حتی طرف مقابل هرگز به احساسات توجه نکرده و تمایلات ما سرکوب شود. هیچ تضمینی در عشق وجود ندارد، اما باز هم می‌خواهیم تمایلات خود را ابراز کنیم. این کار بسیار خالص، ساده، مطمئن و در عین حال هراس‌انگیز است.

جنبه‌ی دوم تعهد شامل مسائل اخلاقی است. یعنی زمانی که حرفی را می‌زنیم، متعهد شده و باید به آن عمل کنیم. به عقیده‌ی من، تعهد یعنی اظهارات اخلاقی که تفسیری از رفتارهای عاشقانه است. عبارت‌هایی که نشان‌گر تمایل ما به شرایط توافقی باشند را تعهد می‌نامند. گاهی اوقات این شرایط همان پیمان سنتی ازدواج است: «با علاقه و احترام، در روزهای خوب و بد، بیماری و سلامتی با هم هستیم، تا زمانی که مرگ ما را از هم جدا کند.» چه کلمات جذابی! مطمئناً هیچ‌کس نباید چنین پیمان‌ها، عبارات و تمایلاتی را نادیده یا سرسری بگیرد.

تعهد در دهه‌ی هشتاد میلادی

در دهه‌های قبل، زنان و مردان ازدواج را مادام العمر می‌دانستند. امروزه دیگر نمی‌توانیم چنین طرح‌های ضعیفی را قبول کنیم. همه‌ی ما می‌دانیم که ازدواج هم ممکن است به راحتی از هم پاشیده شود. امروزه طلاق مشکل اصلی و نقطه‌ی پایان ازدواج‌هاست. در تعهدات سطحی یا همان ازدواج‌های بی‌برنامه، به جای این‌که به دنبال یافتن راه حل مناسب باشند، اغلب صورت مسئله را پاک کرده و متوسل به طلاق می‌شوند. امروزه همه مایلند تعهداتی معنادار داشته

باشند، همه دوست دارند قلباً متعهد باشند تا سهل‌الوصول، همه می‌خواهند وابسته به هم باشند نه دور از هم.

مردان امروزی از پذیرش تعهد واهمه دارند، نه به‌خاطر این‌که نمی‌خواهند ازدواج کرده و یک عمر متعهد باشند بلکه برعکس، آن‌ها این امر را بسیار جدی‌تر تلقی می‌کنند. از سوی دیگر چون زنان آماده‌ی پذیرش زندگی مشترک و تعهدات آن هستند و به راحتی از آن سخن می‌گویند، مردان رغبتی به آن نشان نمی‌دهند. در واقع آن‌ها نسبت به متعهد شدن بی‌میل نیستند، بلکه نمی‌خواهند درگیر یک تعهد ناقص و نابالغ گردند. حقیقت این است که میزان ازدواج در مردان همانند گذشته است. آن‌ها ازدواج را نادیده نمی‌گیرند. این باور که آن‌ها از ازدواج فراری هستند، طبق عقیده‌ی بسیاری از مردم، کاملاً اشتباه است. آن‌ها فقط در مورد بیان این تمایل و به‌خصوص در مورد فردی که می‌خواهند از او درخواست کنند، اندکی مردد هستند. زنان خود را مشتاق ازدواج نشان می‌دهند و در عوض مردان در این مورد بسیار محتاطانه عمل می‌کنند. مردان حتی از صحبت در این باره با زنان سر باز می‌زنند چون باور دارند حتی یک بحث مجازی در این مورد هم می‌تواند به رضایت به ازدواج تعبیر شود. حتی اگر به نظر برسد که مردان از تعهدات و پیامدهای آن پرهیز می‌کنند، باز هم در نهان به آن می‌اندیشند چون حقیقتاً مایل به ایجاد تعهد هستند. ازدواج و تعهدات مربوط به آن، آرزوی قلبی همه‌ی مردان است.

بدون تردید ایجاد تعهد و پیوند ازدواج در دهه‌ی هشتاد بسیار سخت‌تر از گذشته بوده است. علت آن هم عدم توجه و محبت زنان و مردان به یکدیگر نبود، بلکه آن‌ها فقط می‌خواستند روابط بدون عیب و نقص داشته باشند. آن‌ها به این

نتیجه رسیده بودند که فقط عشق و ازدواج کافی نیست، چون ممکن است به بیراهه کشیده شود.

ریتم‌های تعهد

اغلب زنان شکل‌هایی از تعهد را از همسرشان توقع دارند که به ایجاد مقاومت در آن‌ها منجر می‌شود. اغلب به انتظار می‌نشینند تا او اولین قدم را برای عمیق‌تر کردن روابط بردارد. اما فقط این جمله را خواهند شنید: «این همه عجله برای چیست، من دوست ندارم تحت فشار باشم.» هنگامی‌که یک مرد در مرحله‌ی اول، احساسات رمانتیک خود را ابراز می‌کند به معنای عشق یا آمادگی برای تعهد دائمی او نیست چون این دو احساس کاملاً متفاوت بوده و یکی از آن‌ها متضمن آن دیگری نیست. ممکن است یک مرد احساس عشق کند اما حتی آمادگی فکر کردن در مورد تعهد به دیگری را نداشته باشد. از سوی دیگر زنان به راحتی خود را به دست احساسات رمانتیک می‌سپارند تا آن‌ها را به سوی تعهد روانه کند. برای زنان، احساسات عمیق رمانتیک یعنی تمایل به تعهد اما برای مردان این مسئله صدق نمی‌کند. اما توجه داشته باشید که این وضعیت نشان‌دهنده‌ی جبهه‌گیری مردان نسبت به تعهد و ازدواج نیست فقط موقعیت برای آن‌ها فراهم نشده است. آن‌ها آمادگی ندارند. اصولاً برای مردان وضعیت اضطراری مشابه آنچه در زنان دیده می‌شود وجود ندارد. این‌گونه اختلافات پایه‌ای در روابط عادی است. چرا؟

تفاوت تأثیرات منطقه‌ی وابستگی و دلبستگی در زنان و مردان و هم‌چنین تفاوت آن‌ها در احساس آرامش هنگام نزدیکی و صمیمیت باعث ایجاد ریتم

متفاوتی در زمان‌بندی برای ایجاد روابط می‌گردد. اصولاً زنان بسیار زودتر از مردان آمادگی تعهد و ازدواج را پیدا می‌کنند. اما گاهی اتفاقاتی می‌افتد که زنان را دچار حیرت می‌کند. اغلب مردان قلباً مایل به عمیق‌ترسازی اتحاد و روابط خود هستند اما این اشتیاق را از زنان مخفی می‌کنند. شاید حتی از خودشان هم مخفی می‌کنند. یک زن قدرت پذیرش محبوب خود را درک نمی‌کند چون علائمی برای این حالت در او مشاهده نمی‌کند. معمولاً مردان بیش‌تر از آنچه که نشان می‌دهند وابسته و نیازمند به همسرشان هستند. همین واقعیت یعنی وابستگی پنهان مردان است که باعث می‌شود یک اتمام حجت به موقع جرأت تصمیم‌گیری برای ازدواج را به مردان بدهد. نوسان مرد بین نقاط جدایی و دلبستگی به معنای بی‌تفاوتی او برای تصمیم‌گیری نیست. آن‌ها گاهی واقعاً عشق را احساس می‌کنند اما هنوز آمادگی ندارند. بنابراین وقتی در زمان مناسب به او اولتیماتوم داده می‌شود، درمی‌یابد که دیگر قادر به ادامه‌ی زندگی بدون کسی که دوستش دارد نیست.

تعهد در اصل یک نوع گرایش است. وقتی ما تعهد می‌دهیم یعنی می‌خواهیم عشق خود را قلباً ابراز کنیم. در واقع به نوعی می‌خواهیم ارزشی که برای دیگری قائل هستیم و نقش مهم او را در زندگی خود نشان دهیم. تعهد پایدار هم یک فرایند زنده و پویاست که هر روز شکلی دیگر می‌گیرد تا بتوانیم با یکدیگر مواجهه‌ی بهتری داشته باشیم. تعهد مفهومی را می‌رساند: مفهوم عشقی که به تکاپو افتاده است. در یک رابطه‌ی خوب، هر عملکرد مفهومی عاشقانه دارد که نه تنها برای یک لحظه معنای خاصی دارد، بلکه می‌تواند تعهدات بیش‌تر و محکم‌تری را بین زن و مرد ایجاد کند.

***

فصل ۸

شاهزاده‌ی قصه‌ها را رها کنید و به دنبال یک مرد واقعی بگردید

در سال‌های اخیر شرمنده کردن جنس مذکر باب شده است. تصاویر عجیبی از مردان ارائه شده است و صفاتی برای توصیف آنان به کار می‌رود که قبلاً این‌گونه نبوده است. آن‌ها را اغلب این‌گونه توصیف می‌کنند: بدون احساسات، لاقید و لاابالی. مردان در تیررس این اتهامات سردرگم شده‌اند. اگر بخواهند اندکی راحت‌تر و بازتر عمل کنند، متهم به ضعف و ناتوانی می‌شوند. از برخی انتقادات اخیر درمی‌یابیم که آن‌ها متهم به فراری شدن از هر گونه تعهد سالم هستند. همه بر این امر واقفیم که چنین انتقادهای تند و گزنده‌ای نمی‌توانند راه مناسبی برای ایجاد هماهنگی و درک متقابل بین دو جنس باشند. تلاش ما در این فصل

این است که بتوانیم برخی از داستان‌سرایی‌ها را کنار زده و تصویری واقعی از مردان به شما ارائه دهیم، تصویری عاری از تحریف‌های ناشی از سخنرانی‌های مغرضانه‌ی اشخاص سطحی‌نگر.

یکی از دلایلی که زنان موفق به شناخت مردان نمی‌شوند این است که خود مردان سعی می‌کنند ناشناخته باقی بمانند. در واقع آن‌ها به پردازش این افسانه‌ها در مورد خودشان دامن می‌زنند. افسانه‌هایی درباره‌ی شخصیت، احساسات و افکارشان. اگرچه این کار بسیار غیرمعقول به نظر می‌رسد اما مردانی که دوست دارند ناشناخته باقی بمانند همواره به دنبال زنانی می‌گردند که آن‌ها را درک کرده و پذیرایشان باشند.

دلیل دیگر ناشناخته ماندن مردان این است که زنان تمایلی به بررسی واقع‌بینانه‌ی ضمیر و روان مردان نداشته‌اند. یک بررسی صادقانه و بدون تعصب از رفتار مردانه برای برخی از زنان عملی دشوار و غیرممکن است، زیرا نتایج حاصله آن‌ها را به وحشت می‌اندازد. در یک بررسی واقع‌بینانه ممکن است شاهزاده‌ی خود را به نوعی دیگر ببینند. حقیقت این است که مردان شوالیه‌های سوار بر اسب سفید با یک زره‌ی درخشان نیستند. آن‌ها هم معایبی دارند که اغلب از آن شرمنده بوده و سعی در مخفی کردن آن‌ها دارند. بحث ما بر سر همین مسئله است: امروزه هنوز هم زنانی هستند که به دنبال یک شاهزاده می‌گردند. مردی که بسیار قوی اما احساساتی است، قهرمان اما نازک دل است، کسی که رفتارهای غافلگیرکننده‌ی رمانتیک دارد اما در عین حال از پس تمام مشکلات جهان هم بر می‌آید. آیا همه‌ی این‌ها را می‌توان در یک انسان جمع کرد؟ آیا چنین کسی واقعاً وجود دارد؟ خیر. چنین سوپرمنی وجود خارجی ندارد. اما اگر

از جست‌وجوی شاهزاده‌ی قصه‌ها دست بردارید، به شما قول می‌دهم مردی را خواهید یافت که قادر است پایداری و ثبات بیش‌تری در زندگی به شما هدیه کند.

درک یک مرد، قدرت شگفت‌آوری به زن می‌بخشد. اگر مردی بداند او را شناخته و برایش ارزش قائلید، احساس امنیت و اعتماد بیش‌تری کرده و قلب خود را به همسرش پیشکش خواهد کرد. اصلی‌ترین کلید موفقیت برای یک مرد در رسیدن به آرزوهایش داشتن همسری است که ظرفیت درک او را داشته باشد. خواسته‌ی قلبی مردان این است که آن‌ها را همان‌گونه که هستند بپذیرند.

درک الزاماً به معنی پذیرش نیست

درک کردن و پذیرفتن هم‌معنی نیستند. همه‌ی مردان می‌خواهند همسر محبوبشان آن‌ها را بپذیرد و قبول داشته باشد. درک کردن تنها بخشی از این تمایل است. درک یعنی شناخت شخصیت واقعی مرد زیر نقاب ظاهری و دروغین. بدین ترتیب می‌توان تمام انگیزه‌ها و هم‌چنین ترس‌های آن‌ها را شناسایی کرد. تنها راه شناخت واکنش‌های آن‌ها نسبت به زنان و تعاملاتشان در روابط صمیمانه هم همین است. وقتی همسرتان را درک کردید قادر خواهید بود روش‌ها و رفتاری که می‌پسندد یا کراهت دارد را تشخیص بدهید. همه‌ی آنچه گفتیم فوق‌العاده است اما پذیرش چیز دیگری است.

اصولاً زنان شناخت کاملی از مردان ندارند؛ به‌خصوص در مورد آسیب‌پذیری آن‌ها و هرگز نمی‌توانند به‌طور کامل آن‌ها را پذیرفته و دوست بدارند. زنان فقط دانش و استعداد بسیار دقیق و حساس خود را به کار گرفته و نقاط ضعف مردان را

کشف می‌کنند. سپس به دقت و ظرافت از این نقاط ضعف برعلیه آن‌ها استفاده می‌کنند. مردان شیفته‌ی نزدیکی و شناخته شدن توسط زنان هستند اما چنین شیفتگی به خودی خود عشق و اعتماد را به‌وجود نمی‌آورد. اصولاً چنین تلاش‌هایی برای شناخت و درک مردان فقط برای ضربه زدن و سوءاستفاده از آنان است و یک راه دوستانه تلقی نمی‌شود.

دسته دیگری از زنان، شناخت خوب و عمیقی از مردان دارند اما هرگز آن‌ها را قبول ندارند. تنها هدف این زنان از تلاش برای شناخت همسر، سیراب کردن حس کنجکاوی خود درباره‌ی قدرت و ضعف مردان است. البته متذکر می‌شوم که این زنان کم‌تر دچار توهم می‌شوند چون توانایی مردان را می‌شناسند. آن‌ها به‌خوبی واقفند که چه کارهایی از عهده‌ی او برمی آید و چه کارهایی را نباید به او سپرد. اگرچه آن‌ها ارزش مشخصه‌های مثبت مردان را درک کرده‌اند اما در زوایای پنهان وجود خود آرزوی مردی متفاوت را دارند - یک شخصیت بهتر. آن‌ها نقایص بشری مرد را به رخ او می‌کشند تا از قهرمان‌بازی‌های او جلوگیری کنند. این‌گونه زنان از همسر خود توقع ندارند که یک شاهزاده‌ی رمانتیک باشد.

شکل قدیمی و سنتی پذیرش برای همه‌ی ما آشناست. بالا انداختن شانه و ادای این جمله پس از یک آه سرد: «ای بابا، تو که می‌دانی مردها چه جوری هستند!» و یا «مردها همین‌طوری هستند.» اما این روش پذیرش، مورد علاقه‌ی مردها نیست. آنچه مرد به دنبالش می‌گردد، نوعی احترام است. او می‌خواهد همه‌ی جنبه‌های شخصیتی او مورد شناخت و قبول همسرش باشد. در واقع او به دنبال رأفت است و بخشش زن محبوب زندگی خود را برای عادت‌های آزاردهنده‌ی نواقص و معایب شخصی خود طلب می‌کند.

پذیرش کامل و عاشقانه مستلزم بلوغ فکری و روانی است. زمانی که شما مقتدرانه و با آگاهی کامل از خوبی‌ها و بدی‌ها در وجود دیگری، به‌طور خالصانه عشق و محبت خود را نثار او می‌کنید. روزی مردی در این زمینه به من گفت: «می‌دانم که زندگی با من راحت نیست اما نمی‌توانم احساس خود را از زندگی با سارا برایتان ابراز کنم. او هرگز انتظارات غیرممکن از من ندارد. حتی زمانی که کارهای احمقانه می‌کنم، ناشکیبا و بداخلاق می‌شوم، در مورد ازدواجمان اهمال‌کاری می‌کنم، باز هم به من اطمینان می‌دهد که او فقط بدی‌های مرا نمی‌بیند. به نظر من این یعنی عشق. البته او همواره بدی‌های مرا به من گوشزد می‌کند و به تمام رفتارهای من توجه دارد اما علی‌رغم همه‌ی این‌ها مرا دوست دارد. این‌که او مرا دوست دارد، خطاهایم را می‌بخشد و در کل مرا قبول دارد باعث می‌شود که سخت‌تر کار کنم و همان کسی باشم که او می‌خواهد و یا حداقل بهترین کسی باشم که می‌توانم. همین روش او به من انگیزه می‌دهد تا بیش از حد توانم تلاش کنم.»

آنچه این زن به همسر خود هدیه کرده است عشق و پذیرش بدون هیچ اما و اگر است. آدم خوب را همه دوست دارند اما دوست داشتن با در نظر گرفتن جنبه‌های منفی بسیار سخت است. برای حس کردن چنین عشقی، نیازی نیست که دیدگاه خود را تغییر داده و یا چشمتان را بر روی بدی‌ها ببندید و خدای نکرده خود را به تجاهل بزنید. شما باید مسیر ساده‌تری را طی کنید یعنی برای رسیدن به پذیرش عاشقانه فقط نباید اجازه دهید که جنبه‌های منفی و معایب همسرتان بر هسته‌ی اصلی عشق شما تأثیر بگذارند. هنگامی‌که به چنین مواردی برخورد می‌کنید، واکنش احساسی از خود نشان ندهید و سعی کنید

بدون رنجش و به آرامی از کنار آن‌ها عبور کنید.

پذیرش یعنی کنار گذاشتن دیدگاه‌های ایده‌آلیستی و کمال‌گرایانه، چه در مورد خودمان و چه در مورد همسرمان. به خاطر داشته باشید اگر به‌طور مرتب از خودتان انتقاد کنید، همین عمل را برای دیگران هم تکرار خواهید کرد.

برای رهایی از دیدگاه‌های محصورکننده‌ی ایده‌آلیستی باید پیش زمینه و پس زمینه را جابجا کنید. فرض کنید به یک اپرا رفته‌اید. اگر تمام توجه خود را به سرفه‌های فردی که نزدیک شما نشسته معطوف کنید، مسلماً سمفونی جادویی را که اعضای ارکستر روی صحنه می‌نوازند از دست خواهید داد. اگر عادت‌های بد همسرتان مثل حواس‌پرتی یا عدم شکیبایی او در ترافیک و یا انداختن حوله کف حمام را در پیش زمینه‌ی ذهن خود قرار دهید، محکم بودن شخصیت او را در روزهای سخت، صبوری او در رفتار با کودکان، و حس وفاداری و قدردانی که نسبت به خود شما دارد را نخواهید دید. پذیرش یعنی قراردادن تمام جنبه‌های مثبت یک فرد در پیش زمینه و قرار دادن تمام عادت‌های ناامید کننده و بد در پس زمینه.

پذیرش و عشق آگاهانه کار ساده‌ای نیست. برای این کار باید تمام آرزوها و انتظارات غیرواقعی را کنار بگذارید. این کار دوست داشتن یا یک احترام ساده نیست. برای این کار اول باید معایب را بشناسید، چون این‌ها هم بخشی از وجود کسی است که او را دوست می‌دارید.

نمی‌خواهم لیستی از موارد قابل‌قبول و غیرقابل‌قبول را برایتان ذکر کنم. همه‌ی این‌ها را باید خودتان بررسی و دسته بندی کنید. توجه داشته باشید که پذیرفتن دیگری به معنی صدور مجوز برای رفتارهای ناپسند او نیست. شما

نباید پس از پذیرفتن همسرتان، نسبت به رفتارهای او بی‌تفاوت بوده و یا هیچ عکس‌العملی نشان ندهید. بلکه باید بدانید که طیف وسیعی از رفتارها، حتی رفتارهایی که تحمل آن‌ها سخت است، بسیار عادی هستند. اگر بتوانید معایب کوچک را بپذیرید، به‌خصوص اگر آسیب زیادی به کیفیت زندگی و علائق شما وارد نمی‌کنند، گامی بلند به سوی راحتی و آزادی مطلوب خود و دیگران برداشته‌اید.

مردان واقعاً که هستند

برای شناخت واقعی یک مرد باید مروری کلی بر مشکلات، امیدها و رؤیاهای او داشته باشید. در ضمن تلاش بی‌وقفه‌ی او برای حفظ مردانگی را هم فراموش نکنید. این تلاش که همواره از کودکی با آن روبه‌رو بوده است، در شیوه‌ی ابراز عشق مرد به همسر هم تأثیر می‌گذارد. همان‌گونه که عشق و علاقه‌ی زن به خاطر دریافت حمایت‌های شوهرش افزایش می‌یابد، درک نیازهای مرد از سوی همسرش باعث رونق زندگی و کار او شده و در نتیجه بیش‌تر به سمت زن محبوبش کشیده خواهد شد.

پیش به سوی خودمختاری

خودمختاری اولین جزء عامل قطبیت و تضاد است. استقلال پسرها از زمان جدایی از مادر آغاز می‌شود. اما نیاز اصلی مردان یعنی کفایت نفس، بلافاصله پس از این مراحل اولیه شروع می‌شود و برای آن‌ها تبدیل به هدف می‌گردد. تلاش برای کسب خودمختاری و ارزش معنای خاصی برای مردان دارد.

تمام افکار مرد به سمت نیاز اصلی او یعنی فعالیت‌های شغلی معطوف می‌شود. بدین ترتیب او می‌تواند قدرت و اعتبار کسب کند و هم‌چنین از موقعیت‌هایی که باعث ضعف و درماندگی می‌شوند دوری کند. اغلب مردان به سوی فعالیت جذب شده و از بیکاری و تنبلی بیزارند. آن‌ها همواره به دنبال راه‌هایی برای کسب قدرت می‌گردند، زیرا در سایه‌ی همین قدرت می‌توانند رفتار مردانه و محکم‌تری از خود نشان دهند. خود آن‌ها هم تعاریف متفاوتی برای مردانگی و قدرت دارند اما در هر حال هدف آن‌ها احساس قدرت و مؤثر بودن است - توانایی تأثیرگذاری بر محیط اطراف. اگر مسیری را که آن‌ها برای رسیدن به این هدف در نظر می‌گیرند کنار بگذاریم، متوجه می‌شویم که اغلب مردان نیروی رانش عظیمی به سوی احساسات تأثیرگذار در وجود خود دارند و فقط زمانی حس مردانگی آن‌ها کامل می‌شود که به این هدف خود رسیده باشند. آن‌ها می‌خواهند مؤثر و تأثیرگذار باشند.

برای جنس مذکر، خودمختاری یعنی توانایی شکوفا شدن به‌صورت کاملاً مستقل که اساس رسیدن به حس مردانگی است. البته منظورمان این نیست که آن‌ها برای مرد شدن نیاز به تنهایی دارند. اما حسی که مردان به دنبال آن می‌گردند معمولاً خارج از حیطه‌ی یک رابطه به‌دست می‌آید. آن‌ها مردانگی را در کار و فعالیت‌های بدنی تعریف می‌کنند یعنی محلی که بتوانند تجارب خود را به تنهایی کسب و یا به مرحله‌ی اجرا بگذارند.

نیاز به شجاعت

از همان سال‌های اولیه، پسرهای کوچک از هم‌سالان و یا اولین الگوی مذکرشان

در زندگی - یعنی پدر - یاد می‌گیرند که احساس ترس خجالت‌آور است و باید آن را سرکوب کنند. این برخلاف تعالیم دختران است. همواره به دختران گوشزد می‌شود که ترس در برخی مواقع بسیار مناسب و بجاست. به همین دلیل است که زنان احساس ترس را پذیرفته و آشکارا بیان می‌نمایند.

برای پسرها از همان اوان کودکی مسئله‌ی قدرت و شجاعت درهم آمیخته و معیاری برای مرد بودن آن‌ها محسوب می‌شود. همه‌ی مردان از زمان کودکی خود خاطراتی درباره‌ی دعواهایشان دارند. گاه این خاطرات را به‌عنوان سرگرم شدن برای دیگران تعریف می‌کنند. اما اگر در دعواهایشان شکست خورده باشند، در اعماق وجودشان احساس شرم و نگرانی می‌کنند. تمام این وقایع اولین تصاویر ذهنی یک پسرکوچک از مردانگی را شکل می‌دهند.

مقایسه و رقابت هم دو معیار اولیه و مهم برای مرد بودن هستند. پسرهایی که بی‌پروا قدم به عرصه‌ی رقابت می‌گذارند در واقع خود را در هیأت مردانه می‌بینند. اما برچسب بی‌عرضه یا ترسو بودن بر پیشانی پسری که از پاگذاشتن به میادین رقابتی واهمه دارد نقش می‌بندد.

در جوامع انسان‌های اولیه، همه‌ی پسرها باید زمان کودکی خود را به تعلیم مهارت‌های شکار می‌پرداختند تا مرد می‌شدند. در آن زمان، شکار و کشتن یک حیوان درنده و خطرناک به معنی مرد شدن بود. اما امروزه آزمون‌های شجاعت و قدرت خطر جانی کم‌تری دارند و قانوناً فقط منحصر به رقابت‌های ورزشی می‌شوند، البته مسابقات غیرقانونی برگزار شده توسط خود افراد مثل رقابت‌های اتومبیل‌رانی غیرمجاز در سطح خیابان‌های شهری و غیره را جزئی از این آزمون‌ها نمی‌دانیم. اگرچه امروزه محدوده و فرصت‌های فراهم شده برای آزمون

شهامت عقلی و فیزیکی برای پسرهای جوان بسیار محدود است اما نیاز درونی آن‌ها به اثبات شجاعت و مردانگی هنوز از بین نرفته است. تعداد بی‌شماری از فیلم‌های سینمایی که با مضامین ماجراجویانه ساخته می‌شوند و هم‌چنین برنامه‌های اکشن تلویزیونی، صداقت این ادعا را تأیید می‌کنند.

فیلم «راکی» داستان زندگی یک فرد آس و پاس است که ناگهان در رینگ بوکس شکوفا می‌شود. «رمبو» به تنهایی یک ملت را نابود می‌کند. کلینت ایستوود و چارلز برانسون در فیلم‌هایشان برای انتقامجویی گروه کثیری از افراد شرور را به تنهایی از بین می‌برند. تمام این فیلم‌ها که تعدادشان هم کم نیست و موضوع اصلی آن‌ها بر پیروز شدن و انتقامجویی در جبهه‌های جنگ، خیابان‌های معمولی شهر (پلیس‌ها برعلیه دزدان) و حتی در مسائل ورزشی متمرکز شده است، ریشه در همین نیاز مردانه برای رهایی از حس درماندگی و ناتوانی دارند. همه‌ی مردان دوست دارند بر وضعیت‌های دشوار فائق آیند و با این تلاش احساس پیروزی می‌کنند.

خلاصه‌ی کلام: پسرها قوی بودن را انتخاب نمی‌کنند، آن‌ها به این حس نیازدارند. شقاوتی که پسرها را به سوی اعتماد به نفس رهنمون می‌شود به آن‌ها کمک می‌کند تا از چنگال حس ضعف و ناتوانی رها شوند. بدین ترتیب آن‌ها آبدیده و سخت‌تر می‌شوند و بهتر می‌توانند حس مرد شدن را در خود تقویت کنند. در ضمن آمادگی آن‌ها در برابر سختی‌های آینده هم بیش‌تر خواهد شد.

نیاز به برنده شدن

یکی از بهترین و مشهورترین تمثیل‌ها برای اهمیت برد و باخت از نظر مردان،

نمایشنامه‌ی آمریکایی «مرگ یک پیشه‌ور» نوشته‌ی «آرتور میلر» است. قهرمان این داستان یعنی ویلی لومن، مردی است که احساسات قلبی و ترس‌های عمومی مردان را در تلاشی دردناک به خوبی نشان می‌دهد. با تمام تلاش‌هایی که همسرش برای قانع کردن پسرانشان به‌عمل می‌آورد، آن‌ها شخصیت و کارآیی پدر را قبول ندارند. حتی خود ویلی لومن هم تلاش می‌کند تا واقعیت را به آن‌ها نشان دهد، اما چون او یک پیشه‌ور ناموفق بوده است هیچ‌کس به او ایمان نمی‌آورد. بداقبالی در آمریکا به معنی ورشکستگی مالی است. هنگامی‌که با مراجعه کنندگان مذکر خود جلسات مشاوره را برگزار می‌کنم، به‌خوبی درمی‌یابم که حتی اگر موفقیت‌های چشمگیری هم در زمینه‌ی شغلی داشته باشند، باز هم سایه‌ی شوم شکست را با تمام وجود حس می‌کنند. در حقیقت من فکر می‌کنم آنچه مردان را به تلاش وادار می‌کند ترس از شکست است نه امید به کسب موفقیت!

همه‌ی عوامل بر موفقیت و کسب رفاه بیش‌تر توسط مردان تأکید می‌کنند. همه‌ی پسران از اولین سال‌های کودکی این‌گونه تربیت می‌شوند که باید موفق باشند و برای رسیدن به این درجه از هیچ کوششی دریغ نکنند. البته دختران هم پیام‌هایی در این زمینه از محیط خود دریافت می‌کنند که اغلب گنگ و مبهم است اما پسران به صراحت می‌دانند که بدون هیچ پرسشی باید در پی درآمدهای بیش‌تر مالی بوده تا بتوانند خانواده‌ای برای خود تشکیل داده و مسئول تأمین معاش آن باشند. یک پسر کوچک هم می‌داند که باید تمام عمر خود را کار کند چون دیدگاه دیگران نسبت به او بستگی به موفقیت‌هایی دارد که در زندگی کسب می‌کند. در این زمینه خانواده، فرهنگ، سنت و... همگی دخیل

هستند.

از آن‌جاکه آمریکا به سرزمین فرصت‌های طلایی معروف شده است، مردانی که نتوانند در این سرزمین به موفقیتی دست پیداکنند تمام تقصیرها را برگردن خود می‌اندازند. آن‌ها فکر می‌کنند که به اندازه‌ی کافی کارآمد نبوده و یا به اندازه‌ی لازم تلاش نکرده‌اند. مفهوم اگر می‌خواهی خوب باشی باید دلیر و چالاک باشی یک مفهوم آمریکایی است و باعث تشدید حس اکتساب و مالکیت بیش‌تر در جنس مذکر می‌شود. وقتی پسرها بزرگ‌تر می‌شوند، ارزش خود را بر اساس میزان پیشرفت‌های کاری و طی کردن پله‌های موفقیت تعیین می‌کنند.

متأسفانه در آمریکا، اولین شاخص موفقیت افراد میزان پول و درآمد آن‌هاست. برای برخی از مردان داشتن درآمد در سطح معمولی و گذران زندگی کافی است. اما برخی دیگر که عموماً هم افراد ثروتمند و متمول هستند، پول را نه تنها وسیله‌ی امرار معاش خانواده، بلکه نشان‌دهنده‌ی مهارت و توانایی خود در بازی قدرت می‌دانند. توصیف موفقیت‌های مالی برای مردان همانند توصیف برنده شدن در یک عملیات جنگی یا مسابقه‌ی ورزشی است. مدیران خود را یک ژنرال ارتشی در میدان مبارزه می‌بینند و کارمندان خود را همانند نیروهای آموزش دیده‌ی نظامی. در واقع تمام فعالیت‌های مردان بر فشار وارد کردن بر تیم مقابل و برنده شدن متمرکز می‌شود. اگر مردی بتواند مهارت‌های لازم برای باقی‌ماندن در عرصه‌ی تجارت را داشته باشد یک برنده محسوب خواهد شد.

از دیدگاه مردان برنده و بازنده بودن به میزان هوش اجتماعی و استحکام شخصیتی آن‌ها بستگی دارد. آن‌ها زندگی را صحنه‌ی یک جنگ تمام عیار می‌بینند که طرفین درگیر در خیابان‌های شهر رو به روی هم صف کشیده‌اند.

مردان فکر می‌کنند که هرگز اجبار آنان برای رسیدن به موفقیت و استواری توسط زنان درک نمی‌شود. اگرچه همه‌ی آن‌ها پیام فمینیسم را شنیده‌اند و صحبت از یک جنس مذکر جدید همه جا شنیده می‌شود اما باز هم معتقدند که ارزش آن‌ها برای زنان همان مفهوم قدیمی همسر است یعنی هر چه در کسب موفقیت‌های شغلی بهتر عمل کنند، همسر بهتری خواهند بود. البته من هم موافقم که این مسئله از بسیاری جهات صحت دارد. موفقیت‌های شغلی، درآمد و برتری‌های مادی برای بسیاری از زنان از اهمیت خاصی برخوردار است. اما همین امر باعث می‌شود که پیامی به سوی پسران یا مردان ارسال شود: «در شغلت موفق باش، همه چیز به سوی تو سرازیر خواهد شد.»

با توجه به فشار اجتماعی فوق‌العاده‌ای که مردان برای برنده بودن تحمل می‌کنند، دیگر جای تعجب نیست که چرا اولویت را بر شغل خود قرار داده و همه چیز را فدای آن می‌کنند - متأسفانه حتی ازدواج و رابطه با همسرشان را. لری، ۳۲ ساله، مدیر یک کارخانه است. او با ناراحتی اظهار می‌دارد: «می‌دانم که کودکانم در درجه اول اولویت زندگی من قرار دارند اما تردید دارم که توانسته باشم این واقعیت را در زندگی پیاده کنم. متأسفانه ازدواجم در درجه‌ی دوم اهمیت، یعنی پس از شغلم قرار گرفته است. کاش این‌طور نبود اما هزینه‌های زندگی آن‌قدر بالا هستند که همواره باید تلاش کنم و از برخی مسائل بسیار مهم چشم پوشی کنم.»

ذکر این‌گونه مثال‌ها برای تهییج زنان به پذیرش مردان معتاد به‌کار نیست، مردانی که همه چیز را فدای نیازهای خود می‌کنند. بلکه می‌خواهیم برخی از نیروهای درونی که مردان را هدایت می‌کنند به شما نشان دهیم. همه‌ی ما

می‌دانیم که زنان موفق کسانی هستند که با نیروهای درونی مردان که آن‌ها را به کار و فعالیت می‌کشاند، آشنایی کامل دارند.

نیاز به ورزش

تعریفی که همه‌ی ما از مردان شنیده‌ایم این است: پسرهایی که قد کشیده اما هنوز عاشق خرید اسباب‌بازی هستند و دوست دارند در زمین‌های ورزشی مختلف بازی کنند؛ از بیس‌بال آماتور گرفته تا ورزش‌های نیمه حرفه‌ای. برای آن‌ها حتی اجرای جوک‌های عملی و پرجست‌وخیز هم لذت‌بخش است! البته گاهی سخنان کنایه‌آمیزی هم در این رابطه می‌شنویم: «مردان بالغی هم پیدا می‌شوند!» اما حقیقت این است که مردان نه تنها دوست دارند همانند پسربچه‌ها بازی کنند، بلکه برای فرار از فشارهای زندگی به بازی کردن نیاز دارند. نیاز به برقراری تعادل در زندگی پرمشغله آن‌ها را به این کار وادار می‌کند.

در فصل ۵ مثالی از زنانی که فکر می‌کنند ورزش کردن شوهرانشان زندگی آن‌ها را تباه کرده است برایتان نقل کردیم. بسیاری از زنان تمایل مردان به بازی کردن، ورزش کردن، خوش‌گذراندن و گاهی دیوانه‌بازی را درک نمی‌کنند. شکایت مردان از این است که همسرانشان از بازیگوش بودن آن‌ها احساس ناخوشایندی دارند. در واقع این دسته از همسران نمی‌توانند بپذیرند که یک مرد می‌تواند قوی، قابل اعتماد و بالغ باشد و در عین حال گاهی اوقات رفتاری همانند یک پسر بچه داشته باشد. اما مردان واقعاً به این بازی‌ها احتیاج دارند و الزاماً حریف آن‌ها نباید همسرشان باشد. بنابراین گاه ضروری است آن‌ها را با دوستان مذکرشان تنها بگذارید تا شیطنت کنند. در این صورت مرد می‌تواند

تنش درونی خود را تخلیه کرده و با نیروی بیش‌تری به ادامه‌ی فعالیت روزمره بپردازد. زنانی که شوهرشان را به‌خوبی شناخته‌اند، نیازهای او را جدی گرفته و می‌دانند که همسرشان گاهی هم باید دیوانه بازی در بیاورد!

نیاز به قهرمان بودن

از ازل مردان ظرفیت خود را در خطرپذیری و ریسک کردن بسیار بالا نشان داده‌اند. آن‌ها خود را دلیر و قهرمان می‌دانند. در عصر مدرن امروزی، این‌گونه موارد را تنها در فیلم‌ها و کتاب‌ها مشاهده می‌کنید چون با تکنولوژی بسیار بالای عصر حاضر انجام عملیات یا سفرهای قهرمانانه دیگر امکان‌پذیر نیست. اما مردان اشتیاق زیادی برای انجام کارهای گیج‌کننده و دست زدن به کارهایی با احتمال خطر آسیب‌های فیزیکی بالا دارند.

امروزه یافتن یک عمل قهرمانانه برای مردان بسیار سخت است. در جامعه‌ای که اغلب کارها مادی، وابسته به دیگران و گاه بی‌نام و نشان انجام می‌شوند، کارهای قهرمانانه و شجاعانه مختص یک مرد نیستند. در قرن حاضر، تنها صحنه‌هایی که می‌توان در آن دست به اقدامات قهرمانانه و دلیرانه زد، جبهه‌های جنگ هستند. خوشبختانه عمر مفاهیمی چون جنگ خوب و یا جنگجوی دلیر هم به پایان رسیده است.

از سوی دیگر، جنبش زنان به حکمرانی مردان در عرصه‌ی شغلی هم پایان داده است. زنان ثابت کرده‌اند که قادرند همه‌ی مشاغل مردانه را بر عهده بگیرند و گاه بهتر از آنان پیشرفت کنند. امروزه زنان هم دارای کلوپ‌هایی هستند که سابق بر این در انحصار آقایان بوده است. زنان در عرصه‌ی دیوان عالی کشور

خوش درخشیده‌اند و برای معاونت ریاست جمهوری کاندید می‌شوند. آن‌ها در تمام حیطه‌های کاری فعال و بارز هستند، از برنامه‌های فضایی گرفته تا هتل‌داری. گزارشگران ورزشی خانم داغ‌ترین گزارش‌ها را تهیه می‌کنند. دیگر چه زمینه‌ای برای مردان باقی می‌ماند که به تنهایی در آن جولان بدهند؟ حال چگونه باید خود را با توجه به مفاهیم سنتی مردانگی تعریف کنند؟

امروزه یافتن فعالیتی که دلیل بر شجاعت مردان باشد کار آسانی نیست. احتمالاً دیگر چنین روش‌هایی منسوخ شده‌اند. اما اغلب مردان هنوز هم به‌طور ناخودآگاه و پنهانی برای یافتن راهی جهت نشان دادن شجاعت و شهامت خود تلاش می‌کنند.

واکنش مردان به درک و پذیرش چیست؟

اغلب مردان بارها با ترس از ناکارآمد بودن دست به گریبان بوده‌اند. اغلب آن‌ها دقیقاً از نقطه ضعف‌های خود اطلاع داشته و می‌توانند لیست بلند بالایی از معایب خود بنویسند. با توجه به چنین محدودیت‌هایی، تقویت و پرورش اعتماد به نفس بسیار سخت می‌شود. این مسئله برای مردان بسیار حیاتی است و هرگز به همسرانشان اجازه نمی‌دهند که این مطلب را دریابند. مردی که پذیرش همسرش را باور داشته باشد، احساس قدرت می‌کند، زیرا می‌تواند عشق و محبت را از چشمان او بخواند. همه‌ی مردان محتاج چنین احساسی هستند حتی اگر خود قادر به بیان احساس و نیازشان نباشند.

هرچه بیش‌تر احساس پایداری در عشق کرده و پذیرش همسر را عمیق‌تر درک کنند، عملکرد بازتر و راحت‌تری خواهند داشت. تنها در چنین وضعیتی

است که مردان احتیاط را کنار گذاشته و صمیمی‌تر برخورد می‌کنند. دیگر از این‌که قضاوت بدی در موردشان شود و یا این‌که ناکارآمد به‌نظر برسند واهمه نخواهند داشت. همه‌ی مردان از این‌که در برخی مسائل کارآیی لازم را نداشته باشند مضطرب می‌شوند. پذیرش یک مرد به او احساسی والا می‌دهد و دیگر هرگز روی نگرانی مردانه‌ی ناشی از دست کم گرفته شدن را نخواهد دید.

در نتیجه‌ی تمام این احساسات مثبت، مردها احساس انبساط خاطر کرده و در نتیجه بخش درونی و پنهانی خود را بیش‌تر ظاهر می‌کنند. واکنش مرد به پذیرش از سوی همسرش، پیشکش کردن عشقی بسیار قوی‌تر به اوست. در سایه‌ی صمیمیت و آزادی بیانی که پذیرش همسر به مرد هدیه کرده است، هر دوی آن‌ها اتحادی قوی‌تر را تجربه خواهند کرد.

دلگرمی و اطمینان

کن، ۳۰ ساله، مدیر یک مرکز هنری است. او اولین ملاقات خود با ماریسا، ۲۷ ساله را این‌گونه برای ما شرح می‌دهد. ماریسا مسئول جمع آوری آثار هنری برای یک مرکز هنری بسیار قدیمی است. هر دوی ما برای کمیته‌ی حراج آثار هنری داوطلب شده بودیم و هر دو از مسئولیت سنگین خود برای برگزاری این واقعه‌ی مهم آگاهی داشتیم. اما در پایان به‌خوبی از پس آن برآمدیم.

کن می‌گوید: «فقط ۱۵ دقیقه طول کشید تا با ایده‌های کاری همدیگر آشنا و موافق شدیم. او بسیار راحت با من برخورد کرد و همین مسئله به من جرأت داد تا نظراتم را بگویم. او مرتب در جواب من می‌گفت این نظر خوبی است و بعد هم نظر خودش را ارائه می‌کرد. برخورد گرم و دوستانه‌ی او باعث شد تا من هم احساس

آرامش کرده و قادر به توضیح دادن نظراتم باشم. پس از آن او درباره‌ی خودم پرسید، این‌که به کدام مدرسه می‌رفتم و صحبت در مورد خودمان آغاز شد.

حال که فکرش را می‌کنم می‌بینم همان صحبت‌های کاری باعث شد که او را برای همسری انتخاب کنم. پس از مدتی که از نامزدیمان می‌گذشت، دریافتیم که یک آشنای مشترک داریم. مردی بداخلاق و بسیار غیرقابل پیش‌بینی. وقتی شروع به بدگویی از او کردم، ماریسا صحبت مرا قطع کرد و گفت: «فکر می‌کنم او هنوز از اتفاقی که چند سال پیش برایش افتاد در عذاب است.» و سپس برایم تعریف کرد که چند سال پیش نامزدش او را ترک کرده و با فرد دیگری ازدواج کرده است. ماریسا آن‌چنان وضعیت را به‌خوبی برایم شرح داد و مثال‌های دیگری هم آورد که ناگهان احساس همدردی با آن مرد بیچاره قلبم را به درد آورد. نظر من راجع به او کاملاً عوض شد. حرف‌های او بسیار مهربانانه و دلسوزانه بود، آن هم در مورد مردی که همه به بدی از او یاد می‌کردند. سپس برایم توضیح داد که امروزه ازدواج هم برای زن و هم برای مرد دشوار شده است. من هم تجربه‌ی نامزدی قبلی خود را برای او تعریف کردم. وقتی آن شب به خانه برمی‌گشتم با خود فکر کردم او واقعاً زن زندگی من است. او مهربان، دلسوز و مطلع است. او به راحتی مرا وادار به سخن گفتن می‌کند. از این‌که با او ازدواج کرده‌ام خوشحالم.

آغاز کار

اغلب زنان و مردان نمی‌دانند که چگونه و با چه سرعتی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مثال کن نشان می‌دهد که چگونه یک مرد به راحتی نسبت به یک زن دلگرم

می‌شود. این باور نادرست است که جذابیت ظاهری اولین کاتالیزور برای شروع وابستگی است. به نظر من، احساس کردن آنچه واقعاً به آن نیاز داریم و دریافت پاسخ از سوی دیگری، جرقه‌ای است که می‌تواند زن و مرد را به سوی یکدیگر جذب کند. کن موفق شده بود ظرفیت بالای شخصیتی ماریسا را برای پذیرش دیگران درک کند، چیزی که همواره در زندگی به دنبال آن بوده است.

مالی هم یکی از زنانی است که دلگرم شده بود. بگذارید از جشن اولین سالگرد ازدواج او و بن شروع کنیم. مالی این مهمانی را با کمک شوهر و هم‌چنین دو تن از دوستانش آندریا و برد ترتیب داده بود. در آن شب مالی لبخندزنان به دوستانش گفته بود: «باید برای همه چیز از شما تشکر کنم.» و برد هم در پاسخ گفته بود: «هی، ما فقط کمی نصیحت کردیم. کسی که آن را اجرا کرد و به نتیجه رسید، خودت بودی.»

ماجرا از این قرار بود که حدود یک سال و نیم پیش، مالی ضربه‌ی سختی در زندگی خورده بود. او نامزدی به نام استن داشت که صاحب یک رستوران بزرگ بود. اما مدتی بود که نه تنها خود سراغی از مالی نمی‌گرفت، بلکه جواب تلفن‌های او را هم نمی‌داد.

مالی احساس حقارت، عصبانیت و بدتر از همه درماندگی می‌کرد. احساس درماندگی او به‌خاطر یادآوری دوران کوتاه نامزدی‌اش بود. زمان‌هایی که او سعی کرده بود ارتباط خوبی برقرار کند اما به ناگهان همه چیز قطع شده بود. تمام عواطف، هیجان‌ها و احساسات به کلی از بین رفته بود. بدتر از آن حتی خود نامزدش هم رفته بود.

یک روز وقتی از کار به خانه برمی‌گشت به خانه دوستش رفت و برای اولین بار

در زندگی‌اش هق‌هق‌کنان کمک خواست. آنچه که او آن شب از آندریا و برد دریافت کرد، کمکی صادقانه بود. البته در لحظاتی آماج قضاوت‌ها و حملات بیرحمانه هم قرار گرفته بود. برد به او گفته بود: «هر زمان که خواستگار جدیدی برایت می‌آید، فوراً می‌گویی بسیار خوب است. اما پس از مدتی اظهار می‌داری که آدم بسیار کسل‌کننده‌ای است و نمی‌توانی او را تحمل کنی.» سپس آندریا به او گفته بود: «آنچه تو را جذب می‌کند، رستورانی است که برای شام به آن می‌روی. تو چیزی از راحت بودن با دیگران نمی‌دانی. باید دیگران را با گوشت و پوست خود احساس کنی و با آن‌ها یکی شوی. باید از این رفتار نمایشی و گزنده‌ی خود دست برداری. چنین رفتارهایی ممکن است برای مدت کوتاهی جذاب باشد اما در دراز مدت باعث دوری دیگران از تو خواهد شد. مسلم است که تنها می‌مانی.»

البته مالی هم یک شبه عوض نشد چون روش‌ها و الگوهای دفاعی او در برابر مردان بسیار قوی‌تر از آن بودند که یک شبه شکسته شوند. مالی یک فرد موفق و توانمند در عرصه‌ی کاری بود و همه‌ی دوستانش او را زنی بسیار باهوش می‌دانستند. اما رفتارهای زنانه خود را از مادرش به ارث برده بود. رفتارهایی که چندان هم خوشایند دیگران نبودند. پس از این بحران او دریافت که بهتر است دیگران را به چشم دوست بنگرد.

اولین ملاقات او با بن در یک مسابقه‌ی والیبال بود. او مردی پویا و موفق بود، یعنی همان مردی که مالی آرزویش را داشت. زمانی که به هم معرفی شدند به یاد حرف‌های دوستانش افتاد و سعی کرد روشی متفاوت از قبل را در پیش بگیرد. دیگر متظاهر و متکبر نبود. البته از روش جدید خود بسیار راضی شد و نتیجه‌ی خوبی هم گرفت. رفتاری دوستانه و بدون غل و غش.

پذیرنده

هر بار که جنی به جلسات مشاوره می‌آمد در مورد یک فرد جدید صحبت می‌کرد. او در ۳۳ سالگی شرکتی برای خود تأسیس کرده و در زمینه‌ی طراحی داخلی فروشگاه‌های لباس و رستوران‌ها مشغول به فعالیت است. او به‌طرز خارق العاده‌ای باهوش و خلاق است و قادر به جست‌وجوی باطن همگان هم می‌باشد. در زمینه‌ی رقابت‌های طراحی، مهارت‌های اجتماعی عالی او - توانایی او در ارائه‌ی ایده‌های منحصر به فرد تجاری - باعث شده‌اند که موفقیت‌های شایانی نصیب او گردد.

مهارت‌های اجتماعی و دیدگاه‌های وسیع جنی در روابط عادی او با افراد هم تأثیر می‌گذارد. او به‌خوبی می‌داند که مردان نیاز شدیدی به کار کردن و درک مستقیم توسط همسرانشان دارند. از سوی دیگر جنی شوخ طبعی و سرزندگی خاصی دارد که باعث می‌شود همه در کنار او احساس راحتی فوق‌العاده‌ای کنند. او هیچ مشکلی در جذب افراد ندارد، حتی در دیدار اول. بنابراین جنی از اطرافیان خود به خوبی یاد می‌کند. سخنان او امیدوار کننده هستند: کسی چه می‌داند شاید این آشنایی به یک دوستی عمیق بدل شود.

اما متأسفانه پس از گذشت زمان لحن او تغییر می‌کند. پس از یک هفته دوستانی که بسیار خوب و دوست‌داشتنی بودند تبدیل به آدم‌هایی غیرقابل‌اعتماد با رفتاری مصنوعی می‌شوند. اگرچه او در جلسات اول مشاوره اظهار کرده بود که می‌خواهد رابطه‌ی دوستانه و دائمی با همه برقرار کند اما عملاً رفتار دیگری از خود نشان می‌دهد. به نظر می‌رسید که یا بسیار دمدمی‌مزاج است و یا یک آرمان‌گرای به تمام معنی است که هیچ‌کسی را مناسب دوستی با

خود نمی‌داند. به هرحال پس از ماه‌ها بررسی رفتارهایش توانستیم الگوی دفاعی او را کشف کنیم.

علی‌رغم تمام آنچه جنی در مورد علاقه به تداوم دوستی‌هایش اظهار می‌کرد، در اعماق وجودش نسبت به دیگران به‌خصوص مردان و عشق، کاملاً بی‌اعتماد بود. او همگان را به خود جذب می‌کرد اما در یک مرحله‌ی خاص همه چیز را بر هم می‌زد، زیرا از آسیب روحی و یا ترک شدن توسط آن‌ها مضطرب بود. رفتار ظاهری او گرم و گیرا بود اما شوخ طبعی او اغلب تبدیل به نیش و کنایه‌های دردناک می‌شدند. به دلیل همین تضاد و پیام‌های ضد و نقیض در رفتارش همه از اطراف او پراکنده می‌شدند. تأثیر عمده‌ای که بر مردان می‌گذاشت، ایجاد حس ارعاب در آن‌ها بود، زیرا اعتماد و احساس مثبتی نسبت به جنس مخالف نداشت.

احساس دشمنی جنی آن‌چنان با گوشت و خون او آمیخته شده بود که به‌راحتی قابل تشخیص نبود. این احساس ناشی از مشکلاتی بود که در کودکی با والدین خود داشته است. بخش عمده‌ی این احساس هم بر اثر مشاهده‌ی قدرت کاذب مردان در حیطه‌های شغلی به‌وجود آمده است.

مادر جنی زنی بسیار آرمان‌گرا بوده است، کسی که قصد داشته خانواده‌ای گرم و احساسی پرورش دهد اما تمام آرزوهایش توسط همسرش به تدریج بر باد فنا رفته بود. پدر جنی در حیطه‌ی شغلی خود یک شکست خورده‌ی واقعی بود و بارها طعم ورشکستگی را تجربه کرده بود. جنی در کودکی پسر وار رفتار می‌کرد و در سنین نوجوانی آموخت که باید شخصیتی سخت و نفوذناپذیر پیداکند. او یک تجارت‌پیشه‌ی مهاجم بار آمد و متأسفانه سعی کرد احساسات رمانتیک را در

خود خفه کند. او نمی‌خواست یک زن بیچاره و ناامید همانند مادرش باشد.

جنی کم‌کم دریافت که می‌تواند با کمک شوخ طبعی گزنده و انتقادات خرد کننده، آسیب پذیری خود را از همگان مخفی کند. در واقع بذله‌گویی او سپری برای دور نگه‌داشتن مردان بود.

اما در حال حاضر با لوک نامزد کرده و توانسته یک رابطه‌ی سالم با او برقرار کند. لوک یک تحلیل‌گر تجاری است و به اندازه‌ی خود او باهوش و خلاق است. جنی هیچ وقت حاضر نمی‌شد فردی پایین‌تر ازخود را برای زندگی مشترک انتخاب کند. او شوخ طبعی خود را هنوز هم حفظ کرده است اما لحن او دیگر حالتی گزنده ندارد.

او چگونه موفق شد الگوهای قدیمی خود را شکسته و رابطه‌ی سالمی برقرار کند؟ جنی می‌گوید: «از همان اول به‌خاطر سپردم که برای خوب نشان دادن خودم نیازی به تحقیر و پایین کشاندن او ندارم. اصلاً بحث برد و باخت و یا حتی بدتر از آن جنگی در میان نیست. باخت واقعی زمانی است که من نتوانم او را همان‌طور که هست بپذیرم و یا عیب‌های او را نادیده بگیرم. برای آرامش از این قانون طلایی استفاده کردم: هر چه را بر خود نمی‌پسندی بر دیگری هم نپسند. من تمام جنبه‌های آسیب‌پذیر او را پذیرفته و شخصیت واقعی خود را نیز به او نشان دادم. در واقع او را به درون خود راه دادم. باید اعتراف کنم که این کار فقط به حرف ساده است.»

لوک هم در این زمینه می‌گوید: «من دیدگاه کامل او نسبت به خود و نسبت به هر دوی خودمان که در حال حاضر یک زوج هستیم را ستایش می‌کنم. او از مردان و هم‌چنین از من شناخت خوبی دارد. او می‌داند که من واقعاً چه کسی

هستم و چه معایبی دارم اما در عین حال مرا دوست دارد. قبلاً فکر می‌کردم که یک زن ایده‌آل برای من باید رمانتیک باشد اما حال می‌بینم که همسر ایده‌آل من کاملاً واقع‌بین است. حال که با واقعیت وجودی همدیگر آشنا شدیم، یکدیگر را به خاطر آنچه که هستیم دوست داریم.»

راست‌گو باشید اما کنایه نزنید

شوخ طبعی و بذله‌گویی را می‌توان به‌عنوان یک سلاح دفاعی به‌کار گرفت چون به راحتی می‌توانید نیش و کنایه‌های گزنده را در لفافه‌ای از شوخی بیان کنید. اما مطمئن باشید که با این روش هر کسی را از خود دور می‌کنید. بهتر است از شکل‌های مثبت شوخ طبعی برای افزایش ارتباط و نشان دادن میزان توجه به دیگران استفاده کنید. جنی بالاخره آموخت که از بذله‌گویی خود به شیوه‌ی منطقی بهره‌گیری کند. مردانی همانند لوک به زنان حقیقت‌گو احترام می‌گذارند، چون از رک‌گویی و درگیری‌های احتمالی بعدی آن هراسی ندارند.

در حقیقت اغلب مردان زنانی را دوست دارند که مستقیماً و بدون سانسور حرف زده یا عمل می‌کنند. البته تا زمانی که رک‌گویی عاری از کنایه‌های گزنده باشد. حتی زمانی که بخواهید از یک رفتار منفی طرف مقابل هم انتقاد کنید، بهترین شیوه همین است. انتقاد باید بسیار نرم و با درنظرگرفتن روحیه‌ی طرف مقابل مطرح شود. در واقع مردان اغلب در دسیسه‌هایی که زنان بذله‌گو برای آنان می‌چینند گرفتار می‌شوند، به‌خصوص آن دسته از زنان که از وارد کردن نظرات و مشاهدات خود در رابطه‌شان هیچ واهمه‌ای ندارند. مردان دوست ندارند فاصله‌ای بین آن‌ها و همسرشان به‌وجود آید بنابراین اگر بتوانید یک انتقاد

صحیح از رفتارش داشته باشید، منظورم یک قضاوت عجولانه و سرسری نیست، مطمئن باشید که او با آغوش باز آن را خواهد پذیرفت. او حتی احساس لذت خواهد کرد چون می‌داند او را شناخته و پذیرفته‌اید.

شناخت نیازهای مردانه برای پذیرش

مردان اغلب نیازهای خود را به‌صورت غیرمستقیم نشان می‌دهند به‌خصوص در زمینه‌ی درک و پذیرفته شدن توسط همسر. برای آن‌ها استفاده از کلمات برای این نوع ابراز احساسات بسیار شرم‌آور و ناراحت کننده است چون با ماهیت مردانه‌شان مغایرت دارد. برای درک برخی نشانه‌های غیرمستقیم ابراز احساسات باید در سخنان آن‌ها دقت کنید. وقتی همسرتان زوج‌هایی را مثال می‌زند که با هم بی‌پرده سخن می‌گویند و یا آشکارا به مردی غبطه می‌خورد که همسرش او را درک می‌کند، به‌طور غیرمستقیم می‌خواهد مطلبی را به شما گوشزد کند. در این میان ممکن است با برادر، خواهر یا مادر خود درددل کند اما برای او همسرش جایگاهی دیگر دارد. در واقع مثال‌هایی که او از زندگی دیگران می‌زند نوعی اعلام نیاز است تا شما او را بهتر درک کرده و به او نزدیک‌تر شوید. او در واقع می‌خواهد اعتماد به نفسی که از عشق همسرش کسب کرده را با خود او هم شریک شود.

هنگامی‌که تمام رازهای درونی خود را افشاء می‌کنیم اما به درستی درک نمی‌شویم، در موقعیتی بسیار خطرناک و مخرب قرار می‌گیریم. برای جلوگیری از چنین آسیب‌هایی است که مردان سعی می‌کنند غیرمستقیم به دیگران نزدیک شوند. آیا می‌دانید برخی از تمایلات، احساسات و ترس‌هایی که مرد

می‌خواهد درباره‌شان با شما درد دل کند، چه هستند؟ همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، بزرگ‌ترین مسئله‌ی زندگی مردان شغلشان است. بنابراین حیاتی‌ترین موضوعی که مردان دوست دارند از آن سخن بگویند، مشکلات کاری است. قبلاً هم بارها تکرار شده است که مردان با بازگو کردن مشکلات خود سعی در حل و فصل آن می‌کنند که اغلب بسیار خسته کننده است. آن‌ها به صحبت در مورد رؤیاها و اهداف‌شان و هم‌چنین درگیری‌ها و سختی‌های خود نیاز دارند. مردان به همان اندازه که از افتخار کردن به پیروزی‌هایشان لذت می‌برند و دوست دارند همسرشان را هم در این امر شریک گردانند، به صحبت درباره‌ی تردیدهای درونی و احساس ناخوشایند عدم امنیت نیز نیاز دارند.

مردان در مقاطعی از زندگی خود نیاز به توضیح و بررسی وقایع گذشته‌ی خود دارند تا بتوانند استیصال و درماندگی خود را از آنچه بر سرشان آمده نشان دهند. گاهی اوقات احساس می‌کنند که هیچ علاقه‌ای به حرفه‌ی خود ندارند. در این صورت نگرانی و اضطراب شدیدی تمام وجودشان را فرا می‌گیرد. در این زمان صحبت از آرزوهایی برای شروعی دیگر و شغلی جدید به میان می‌آید. گاه اضطراب دیگری هم پا به عرصه می‌گذارد، بالا رفتن سن و کاهش قدرت فیزیکی. مردان از این‌که احساس کنند قدرت خود را برای کسب آنچه آرزو داشته‌اند از دست داده‌اند بسیار ناامید می‌شوند. تمام این مسائل بر روی همه‌ی مردان تأثیر منفی می‌گذارد.

حیطه‌ی دیگری که مردان علاقه‌ای به صحبت درباره‌ی آن ندارند، دوستان هستند. متأسفانه اغلب مردان دوستان مذکر کمی دارند. آن‌ها در بزرگ‌سالی در یافتن دوست ناموفق‌تر از زنان عمل می‌کنند چون احساسات ثابتی نداشته و

همواره از این بابت درگیر هستند. آن‌ها اغلب از نداشتن یک دوست واقعی عذاب می‌کشند اما هرگز در این باره سخنی به میان نمی‌آورند. آن‌ها فکر می‌کنند هر چه نیاز کمتری به داشتن دوست از خود نشان‌دهند، اعتبار و اتکای بیش‌تری از خود نشان داده‌اند.

اکثریت مردان نیاز شدیدی به شراکت و برابری دارند. آن‌ها از این‌که بخواهند زره به تن کرده و نقش یک شاهزاده‌ی یکه‌تاز را بازی کنند، لذت نمی‌برند. برای همین شریک زندگی آن‌ها همان محبوب واقعی دل‌هایشان است. کسی که می‌تواند در تمام سختی‌ها و مصائب زندگی یاورشان باشد. هر مردی آرزوی تداوم عشق و پذیرفته شدن از سوی همسرش را دارد. همسری که یک دوست واقعی است و می‌تواند عشق و محبت را به او هدیه کرده و علی‌رغم تمام اشتباهات و معایبش او را دوست بدارد.

اعتماد را خلق کنید

چگونه می‌توانید اعتماد را در وجود یک مرد پرورش دهید؟ آیا اعتماد در وجود او هست یا باید آن را خلق کرد؟ آیا یک راه مطمئن وجود دارد که اندیشه‌ی مرد را آزاد کنید و درنتیجه احساساتش به سوی شما سرازیر شوند؟ بله، می‌توانید به همسرتان کمک کنید تا هر چه بیش‌تر صحبت کرده و جنبه‌های درونی خود را آشکار سازد. مسئله‌ی مهم برای این امر، پرورش تدریجی اعتماد است.

پیش‌نیاز ایجاد احساس اعتماد در همه‌ی انسان‌ها، چه زن و چه مرد، این است که باور کنیم علی‌رغم تمام معایب، محدودیت‌ها و نواقصی که به‌عنوان یک بشر داریم، اطرافیان دوستمان دارند. یک مرد هم باید ایمان بیاورد که رابطه‌ی

همسرش با او یک رابطه‌ی سرسری نبوده و او را به‌خاطر خودش دوست می‌دارد.

کنار گذاشتن باورهای آرمان‌گرایانه در مورد مردان کاری بسیار دشوار برای زنان است. برخی زنان می‌پندارند که اگر چنین باورهایی را کنار بگذارند با کاهش علاقه‌ی خود به همسر روبه‌رو می‌شوند، زیرا بتی که ساخته‌اند می‌شکند. اما در واقع نتیجه برعکس خواهد بود. اگر یک مرد را جدا از استانداردهای محال و فرضی در نظر بگیرید، او آزادانه‌تر عمل خواهد کرد و دیگر رفتارها و احساسات خود را از شما مخفی نخواهد نمود. رفتارهایی از قبیل خشونت و نرمی، بیان ترس‌ها و آرزوها، ضعف‌ها و قدرت‌ها را بدون واهمه از پیش داوری‌های عجولانه انجام خواهد داد. به این ترتیب آنچه به شما هدیه خواهد کرد، خود اوست، بدون کم و کاست. در نتیجه شما رابطه‌ای غنی‌تر را تجربه خواهید کرد.

راه‌های زیادی برای جلب اعتماد یک مرد وجوددارد اما توجه داشته باشید که این کار نیاز به زمان کافی دارد - منتظر یک نتیجه‌ی سریع نباشید.

اشتیاق خود را به آگاهی هر چه بیش‌تر در مورد افکار و احساسات او بیان کنید. پذیرا باشید، یعنی حالتی گرم و مشتاق برای شنیدن حرف‌های او داشته باشید. البته منظورم این نیست که حاضر و آماده در او خدمت او باشید و چهار چشمی از او مراقبت کنید. این وظیفه‌ی شما نیست. پذیرا بودن را نمی‌توان در قالب جملات به‌خوبی توضیح داد. اما معمولاً اولین قدم در این مورد استفاده از کلمات است. بگذارید ایمان بیاورد که درد دل کردن با شما خوب است و شما مشتاق شنیدن حرف‌های او هستید. به او اطمینان دهید که افکار و احساساتی که هرگز درباره‌شان صحبت نکرده است برای شما جالب هستند. بدین ترتیب می‌توانید ساعت‌ها در آرامش و به دور از جنجال و هیاهو با یکدیگر به صحبت

بپردازید. زمانی را برای این کار انتخاب کنید که دیگران این صمیمیت و آرامش شما را بر هم نزنند. علاقه‌ی خود را به طرح‌ها، نقشه‌ها و رؤیاهایش برای آینده نشان دهید. درباره‌ی آنچه که او موانعی برای پیشبرد کارهایش می‌داند سوال کرده و راه‌های فائق آمدن بر آن‌ها را با هم بررسی کنید. به او نشان دهید که می‌دانید او هرگز درمورد بسیاری از چیزها با شما سخن نگفته است. خود را برای صحبت، گوش دادن و شناخت هر چه بیش‌تر او بسیار مشتاق و مشعوف نشان دهید.

اگر او بداند که شما درکش می‌کنید، مطمئن خواهد شد که دوستش هم دارید. پذیرش اولین قدم پرورش اعتماد و برقراری یک ارتباط مثبت و اساس ایجاد ازدواجی کامل و بادوام است.

***

فصل ۹

اعتماد به مردی که قدرت شما را دوست دارد

امروزه مردان نه تنها به دلیل پشتیبانی‌های عاطفی، بلکه برای کسب دیگر موارد مثل الهامات و حمایت‌های دیگر ازدواج می‌کنند. زنان از این مسئله بی‌اطلاعند. وقتی می‌گوییم که مردی فقط به‌خاطر قدرت زنی با او ازدواج کرده است، چشمان خانم‌ها از تعجب گرد می‌شود. افسانه‌ی مرعوب کردن مردان توسط زنان قوی که منجر به دشمنی بین آن دو خواهد شد، کم کم به دست فراموشی سپرده می‌شود. ترس مردان از زنان قوی کاملاً حقیقت دارد اما آن‌ها از بودن در سایه‌ی یک زن همه فن حریف هم لذت می‌برند.

جمله‌ی «پشت هر مرد موفق یک زن قوی ایستاده است» را شنیده‌اید. این

جمله گاهی از اوقات درست است. تاریخ پر از داستان‌هایی است که زنان اولین نیروی هدایت شوهرانشان در جاده‌ی موفقیت بوده‌اند. از این زنان به‌عنوان قدرت پشت پرده یا مشاور پنهان یاد می‌شود. این‌گونه زنان با درک نیازهای واقعی همسرانشان دریافته‌اند که چگونه به او کمک کنند. در واقع مهم‌ترین عملکرد آن‌ها درهم شکستن رفتارها و توهمات دفاعی غیرمؤثر بوده‌است.

اگر مردی در جلسات مشاوره‌ی روان درمانی شرکت کرده و مشکل او در زمینه‌ی شغلش باشد، بی‌تردید از او می‌پرسم: «نظر همسرت در این باره چیست؟ او درباره‌ی رئیس یا شریک کاری تو چه فکری می‌کند؟ درباره‌ی این مشارکت جدید و یا خطرسازی که می‌خواهی آغاز کنی، همسرت چه عقیده‌ای دارد؟» دلیل این پرسش‌ها این است که صاحب عمیق‌ترین دیدگاه به درون یک مرد، همسر اوست. او تنها کسی است که نقاط ضعف و قدرت مرد را می‌داند.

به نظر من اگر تعهد بین زن و مرد منجر به هدایت مرد توسط زن شود، بهترین و قوی‌ترین تعهد خواهد بود. چنین زنی می‌تواند احساس آرامش، وفاداری و در عین حال دلگرمی و وابستگی را در همسرش تقویت کند.

مردان و شخصیت نوین زن

پس از چند دهه که از آغاز فعالیت جنبش فمینیستی می‌گذرد، شخصیت نوینی از زن پا به عرصه گذاشته است - قوی و کارآمد. زنی که توانسته است توانایی خود را در عرصه‌های مختلف شغلی به نمایش بگذارد.

طی دهه‌ی ۱۹۷۰ که زنان برای کسب برابری در تلاش بودند، مردان ترس و واهمه‌ی عجیبی از این زن نوین در خود احساس می‌کردند. آن‌ها برتری همه

جانبه‌ی خود در عرصه‌های مختلف را در خطر می‌دیدند. این مسئله که دیگر نمی‌توانستند موقعیت با ارزش و منحصر به فردی در چشم همسران خود داشته باشند، آن‌ها را واقعاً عذاب می‌داد. سپس در سال ۱۹۸۰ بحران اقتصادی کبیر، شدیدتر از رکود اقتصادی که در سال ۱۹۲۹ تجربه کرده بودیم، به وقوع پیوست. تأثیر آن بر مردان بسیار عمیق بود. برای اولین بار همه‌ی مردان آشکارا از اضطراب‌های مالی و ترس از شکست کاری صحبت می‌کردند. بسیاری از آنان حضور زنان در بازار کار را ضروری دانستند تا بتوانند خانواده‌ی خود را با دو درآمد اداره کنند. در نتیجه دیدگاه مردان مجرد هم به ازدواج و تشکیل خانواده تغییر کرد. آن‌ها دیگر از یک زن شاغل نمی‌ترسیدند، بلکه به چشم یک شریک درآمدزا به او نگاه می‌کردند، کسی که می‌تواند بخشی از بار زندگی را به دوش بکشد.

پس از مدتی دیدگاه مردان نسبت به زنان بازتر شد و نه تنها او را یک شریک مالی، بلکه یک مشاور روان‌شناس هم می‌دیدند. دنیای مشاغل هیچ راز و رمز سربه‌مهری برای زنان نداشت و هیچ مانعی بر سر راه آنان نمی‌گذاشت. زنان هم توانستند به راحتی از عهده‌ی مشاغل برآیند، با همان اهداف، همان رؤیاها و همان خستگی‌های ناشی از کار روزانه. زنان می‌دانستند که در پس پرده چه می‌گذرد و مردان هم می‌دانستند که آن‌ها می‌دانند.

حال یک صحنه‌ی جدید با تمام پتانسیل‌های مفیدش آماده شده بود. زنانی موفق و قوی هستند که به دلیل دانش، ظرفیت مالی و هوش هیجانی خود بهتر از مردان عمل می‌کنند. البته تمام این خصیصه‌ها در گذشته هم در وجود زنان بوده است اما زنان امروزی نیازی به پنهان کردن این قدرت‌ها از مردان ندارند.

امــروزه مـردان بـه تـدریج قـدرت‌های ذاتـی و ارزش‌هـای شـغلی زنـان را دریافته‌اند. مردان به عملکرد منطقی تمایل دارند در صورتی که زنان با ترکیب کردن افکار منطقی با خلاقیت و حساسیت، بهتر بـا دیگـران ارتـباط بـر قـرار می‌کنند و حتی قادرند منظور حرکات و اشارات دیگران را نیز دریابند. این طرز برخورد بر روش دو وجهی افکار مردانه برتری‌های زیادی دارد. برای مردان همه چیز یا غلط است یا درست، یا خوب است یا بد.

امروزه زنان به راحتی مهارت‌های خلاقانه و هوش خود را در هم آمیخته و به حل مشکلات، مذاکره و مدیریت کارکنان می‌پردازند. آن‌ها در واقع از شیوه‌ی زنانه‌ی خود برای انـجام تـجارت و حـرفه‌های مـختلف بـهره مـی‌گیرند. آن‌هـا مدل‌های قدیمی موفقیت زنانه را کنار گذاشته‌اند. مـدل‌هایی کـه در آن بـرای موفقیت در جهان مردانه باید لباس مردانه پوشید و رفتارهای مردانه داشت. زنان دریافته‌اند که تقلید از مردان به هیچ عنوان کار راحتی نیست. البته مردان زنان مردنما را دوست ندارند. در نهایت الگوهای قدیمی بـاعث مـوفقیت و یـا بالابردن توان زنان هم نبوده‌اند.

مشاهدات ما فقط در زنان شاغل خلاصه نمی‌شود، بلکه شامل زنان خانه دار و مادران نیز می‌باشد. بیایید تفاوت انتخاب مسیر زندگی آن‌ها را کنار بگذاریم. زنان خانه‌دار امروزی هم آزادی روانی همانند زنان شاغل کسب کرده‌اند. آن‌ها هم دریافته‌اند که با نشان دادن قدرت خود به شادی و امنیت بیش‌تری دست پیدا خواهند کرد. مردان به این دسته از زنان هم به شیوه‌ی نوینی نگاه می‌کنند.

پنج یا ده سال پیش به مشاهدات خود تا این اندازه ایمان نداشتیم. چون زن نوین بالاخره آموخت که چگونه قدرت و توانایی خود در زمـینه‌های شـغلی را

به‌صورت کاملاً مستقیم و بدون سانسور بیان کند، مردان هم به آن‌ها ایمان آورده و نقش مؤثرتری را در زندگی خود به آنان واگذار نمودند.

تعداد مردانی که زن نوین را ستایش می‌کنند کم نیست. چنین زنی جزء لاینفک زندگی مردان است. او می‌تواند نه تنها بر زندگی عاطفی و شخصی او تأثیرگذارد، بلکه در زمینه‌ی شغلی او هم مؤثر است.

مردان هم پذیرا هستند

اگر به مردی بگویید که توانایی کمک به او را دارید و قصد شما فقط روحیه دادن به او باشد، اما در عوض یک برخورد بدبینانه از او دیدید، متعجب نشوید. اغلب مردان با این باور بزرگ شده‌اند که قدرت و پول مؤثر در یک رابطه باید در دستان آنان باشد. این باور نه تنها از فرهنگ بلکه از انتظارات همسر بر آن‌ها تحمیل می‌شود. مردان از آرزوی قلبی زنان در یافتن یک شاهزاده‌ی سوار بر اسب سفید آگاهند. هم‌چنین می‌دانند که زنان هم مایلند یک شاهزاده خانم باشند که دست به سیاه و سفید نمی‌زند.

در گذشته، مردانی که همسرانی قوی داشتند مورد تمسخر زن و مرد قرار می‌گرفتند. چنین مردانی زن ذلیل یا بدتر از آن ناتوان توصیف می‌شدند. عبارت خفت‌باری که در مورد چنین ازدواج‌هایی به کار می‌رفت این است: «تو که می‌دانی مرد آن خانواده کیست یا چه کسی در آن خانه شلوار می‌پوشد!» اگرچه این‌گونه دیدگاه‌ها تغییر کرده‌اند اما هنوز هم به‌طور کامل از بین نرفته‌اند، حتی در بین مردان به اصطلاح آزاداندیش. به همین دلیل پدیده‌ی عشق به زنان قوی، که قدرت آن‌ها باعث انگیزه و روحیه‌ی بالا می‌شود، هنوز به‌خوبی بررسی نشده

است. حتی مردانی که به سوی این‌گونه زنان جذب می‌شوند هم حاضر نیستند از تمایل و علت اصلی کشش خود سخنی به میان آورند.

برای درک مشکلات مردان در این زمینه، سختی ترک رفتارهای رمانتیک توسط زنان را به خاطر آورید. البته زنان امروزی با کمک هوش خود توانسته‌اند این نوع رفتار را نیز کنترل کنند اما برای مردانی که دارای احساسات عمیق‌تری نسبت به مسائل هستند، این امر بسیار دشوار است. از سوی دیگر کنار گذاشتن اندیشه‌های کلیشه‌ای قدیمی درباره‌ی یک رفتار مناسب به اصطلاح مردانه در برابر زنان هم بسیار سخت است. بنابراین به‌راحتی درمی‌یابیم که وقتی در یک رابطه زنان بسیار پویا، دقیق، باهوش و تیزبین باشند و بخواهند نقش راهنما یا مربی را برای همسرانشان بازی کنند، مردان احساس ناراحتی می‌کنند چون نمی‌توانند او را وادار به «تسلیم» کنند. واژه‌ی مناسب برای این مقوله همین «تسلیم» است، چون در این زمان زنان هم مانند مردان فکر کرده و تصمیم‌گیری می‌کنند.

وقتی به دیگری اجازه می‌دهیم که ما را دوست بدارد یا تأییدمان کند، به نوعی حالت دفاعی به خود می‌دهیم. این وضعیت تا حدودی هراس‌آور و نگران‌کننده است. زمانی هم که کسی را به حریم خود راه می‌دهیم تا به ما چیزی را آموزش دهد - و فرد مقابل گاه در شروع روشی احمقانه و یا منتقدانه را در پیش می‌گیرد - احساس خوبی نداریم. این کار بسیار هم مفید است اما هرگز به نظرمان خوشایند نمی‌آید. این همان کشمکشی است که یک مرد وقتی با همسری تواناتر و مقتدرتر از خودش زندگی می‌کند با آن دست به گریبان می‌شود.

اما مردانی که به این حقیقت واقف شوند - خوشبختانه تعدادشان رو به افزایش است - در کنار یک همسر قوی احساس پیروزی می‌کنند. آن‌ها درمی‌یابند که دیگر تنها نیستند. آن‌ها نه تنها همسری دارند که فهیم و پذیراست، بلکه یک دوست واقعی و شریک دلسوز است. در چنین وضعیتی مردان احساس آزادی و راحتی فوق العاده‌ای می‌کنند چون کسی را در کنار خود دارند که می‌تواند در به‌دوش کشیدن بار زندگی، رویاها، اضطراب‌ها و امیدهایشان شریک شود. بدین ترتیب قوی‌تر شده و با روحیه‌ای صد چندان به کار خود سروسامان می‌دهند.

اما تضاد جالبی در این میان به‌وجود می‌آید. اگرچه مردان مقاومت زیادی در برابر قدرتمند شدن همسر از خود نشان می‌دهند اما رهبری زنانه را بر رهبری مردان دیگر ترجیح می‌دهند. در واقع آن‌ها از این‌که زیر پرچم رهبری همسر خود باشند احساس امنیت و راحتی بیش‌تری می‌کنند تا این‌که مرد دیگری آن‌ها را راهنمایی کند. هنگامی‌که زنی بتواند شوهرش را همان‌گونه که هست بپذیرد و این مسئله‌ی مهم را به او ثابت کند، نگرانی‌های همسرش در رابطه با آسیب‌پذیری‌اش را هم برطرف خواهد کرد. اما در مورد دوستان مذکر این‌گونه نیست مگر این‌که آن‌چنان صمیمیتی بین آن دو برقرار شده باشد که امکان هیچ گونه رقابت و یا ترس از دست دادن موقعیت‌ها وجود نداشته باشد. در ازدواج‌هایی که چنین رابطه‌ای برقرار شده باشد مردان احساس می‌کنند که هیچ‌کس آن‌ها را بهتر از همسرشان نمی‌شناسد. البته اشتباه هم نمی‌کنند.

شریک

کلی و مت اولین ماهگرد آغاز به کار موفقیت‌آمیز ایستگاه رادیویی خود را جشن گرفته‌اند. آن‌ها این ایستگاه تقویت موج FM را که در یک منطقه‌ی کوهستانی واقع است، حدود هشت ماه پیش خریداری کردند. در آن زمان به دلیل مدیریت ضعیف، این ایستگاه به مرز ورشکستگی و تعطیلی رسیده بود. کلی و مت اساس کار را تغییر داده و توانستند هم شنوندگان بیش‌تری را جذب کنند و هم آگهی‌های تبلیغاتی بیش‌تری برای ایستگاه رادیویی خود بگیرند.

کلی، ۳۶ ساله، کار خود را در رادیو آغاز کرد و سپس به یک گزارشگر تلویزیونی سرشناس در یک شهر بزرگ تبدیل شد. او دو سال پیش، پس از تغییر مالکیت ایستگاه تلویزیونی ناگهان از کار برکنار شد. مت، ۳۴ ساله، مدیر فروش در همان ایستگاه بود. آن‌ها چند ماه پس از همکاری با هم ازدواج کردند.

کلی می‌گوید: «زنان به دلایل خاصی مورد توجه مردان قرار می‌گیرند اما هیچ‌یک از آن‌ها انگیزه‌ی مناسبی نیستند. اما مت و من شناخت و درک خوبی از یکدیگر داشتیم. همکار بودن هم مزیت خوبی برای ایجاد این رابطه بود.»

آن‌ها همیشه آرزو داشتند تا از شهر کوچ کرده و در یک منطقه‌ی خوش آب و هوای روستایی ساکن شوند. برای همین منظور ایستگاه‌های تلویزیونی و رادیویی زیادی را که برای فروش بودند بررسی می‌کردند. زمانی که کلی از کار برکنار شد، تصمیم گرفتند تا به رؤیای خود جامه‌ی عمل بپوشانند.

در حال حاضر کلی و مت دوش به دوش یکدیگر در یک دفتر کوچک واقع در آن ایستگاه رادیویی کار می‌کنند. تمام کارها را خود برعهده گرفته‌اند، از تغییر دیسک‌های موسیقی گرفته تا میزبانی مصاحبه‌ها و برپایی برنامه‌های

عام‌المنفعه. اخیراً مت سه کارمند برای تبلیغات استخدام کرده است اما کلی موفق‌ترین کارمند بخش فروش باقی مانده است. کلی با لبخند می‌گوید: «وای، من که نمی‌توانم با پورسانت فروشی که او به من می‌دهد زندگی کنم!»

مت اظهار می‌کند: «البته همانند دیگر زوج‌هایی که می‌خواهند یک حرفه‌ی مشترک را با هم آغاز کنند، ما نیز از تأثیر این کار بر ازدواج خود نگران بودیم. اما خوشبختانه موفق شدیم. این‌جا بالای این کوهستان زیبا مشغول به‌کار شدیم و در حال حاضر همانند یک پدر و مادر دلسوز برای این ایستگاه فعالیت می‌کنیم. نمی‌دانم چه جوری برایتان توضیح بدهم، کسی که مرا واقعاً دوست دارد، شریک کاری من است. از این بهتر نمی‌شد! برخلاف تصورمان، همکاری در این‌جا ما را به یکدیگر نزدیک‌تر و نزدیک‌تر کرد. ما با هم تلاش کردیم و با هم تصمیم گرفتیم که چه چیزی برای ایستگاه خوب است و چه چیزی بد. نصیحت کردن و پشتیبانی از یکدیگر را آموختیم و یادگرفتیم که چگونه نقاط ضعف و قدرت خود را در قالب یک تیم متعادل کنیم. همدردی و دلسوزی‌های او به من قوت قلب می‌دهد. وقتی احساس خستگی مفرط و یا درماندگی می‌کنم، او کنار من است و با صحبت‌هایش مرا آرام می‌کند.»

کلی می‌گوید: «به زوج‌هایی که می‌خواهند کاری را با هم شروع کنند یک نصیحت می‌کنم، شب که خسته به خانه برمی‌گردید درباره‌ی کار و مشکلات آن صحبت نکنید. در ماه‌های اول من و مت بسیار سخت کار می‌کردیم و از سوی دیگر یکدیگر را هم محک می‌زدیم. حال به این نتیجه رسیده‌ایم که باید در خانه آرامش داشته باشیم، ایستگاه و مشکلات آن را از ذهنمان پاک کنیم. اگر نتوانیم در اوقات فراغت تجدید قوا کنیم فردا صبح کاری از پیش نمی‌بریم. و اگر کار

مشترکمان در ازدواجمان اختلال ایجاد کند، این زندگی خوب که با سختی فراهم کرده‌ایم، خراب خواهد شد.»

ایجاد حمایت دوجانبه

شراکت و همکاری دو جانبه که بین کلی و مت به‌وجود آمده است باعث شده تا دیدگاه آن‌ها نسبت به روابط دیگرشان هم وسیع‌تر باشد. ازدواج آن‌ها وابسته به مسائل زناشویی نبوده و ارزشی بسیار والاتر دارد. رابطه‌ی آن‌ها بر اساس تفاهم و صمیمیت استوار شده، بنابراین می‌تواند به اتحادی بسیار قوی‌تر و غنی‌تر تبدیل شود.

ازدواج آن‌ها نشان‌گر یک زوج واقعی در قالب یک تیم است. خوشبختانه امروزه تعداد این نوع ازدواج‌ها روبه افزایش است. فرقی نمی‌کند که شما در یک ایستگاه کوچک رادیویی کار می‌کنید یا در یک همبرگر فروشی بزرگ، اصل قضیه یکی است. در حیطه‌ی اشتغال‌زایی خانوادگی، روابط عاشقانه‌ی زوج‌ها باید با مشارکت کاری پیوند نزدیکی داشته باشد. آن‌ها باور دارند که مهیج‌ترین و کارآمدترین روابط فقط با هم بودن است - چه در خانه و چه در محل کار - تا بتوانند عشق خود را محکم‌تر کنند.

کسب موفقیت

تریسی، ۲۸ ساله، زنی است که با سرعتی غیرقابل تصور در مسیر زندگی به پیش می‌راند. او مشتاق و چالاک در حال تحرک است. تریسی در یک محله‌ی شلوغ و پررفت و آمد در نیویورک بزرگ شده که پر از فروشگاه‌های لباس است. مادرش

در یک کارخانه‌ی تولیدی لباس خیاطی می‌کرد و پدرش هم که طی جنگ از لهستان گریخته بود، به شغل عمده فروشی لباس روی آورده و توانسته بود زندگی متوسطی را برای خانواده خود فراهم کند.

زمانی که تریسی هنوز در دبیرستان درس می‌خواند در صنایع مد مشغول به کار شد. او کپی‌های ارزان قیمت از طراحی لباس را انجام می‌داد. در سن ۲۴ سالگی، طرح‌های او مورد توجه یک سرمایه‌گذار قرار گرفت. سپس او توانست کار خود را برای تولید لباس‌های زنانه با قیمت مناسب آغاز کند. در حال حاضر شرکت او ۲۵ پرسنل دارد و موفق شده است سفارشات بزرگ و بلندمدتی را از فروشگاه‌های زنجیره‌ای بزرگ دریافت کند.

گوردون، ۲۵ ساله، که حدود سه سال پیش با تریسی ازدواج کرده است در این باره می‌گوید: «قبول دارم که مدت‌های مدیدی به موفقیت و توان تریسی حسادت می‌کردم. وقتی درباره‌ی آخرین قراردادهای سودآورش با من صحبت می‌کرد، مرتب حرف او را قطع می‌کردم و توجهی به کارهای او از خود نشان نمی‌دادم. حتی او را متهم به جاه‌طلبی بی‌مورد در حرفه‌ی خودش به عنوان یک زن شاغل می‌کردم. مدت زیادی طول کشید تا دریافتم من فقط به او حسادت می‌کنم چون او یک پدیده‌ی نادر دنیای شغلی خود است.»

تا چند سال پیش، تریسی در مورد هوش کاری خود مطمئن نبود چون تحصیلات دانشگاهی نداشت. با گذشت زمان توانست بر احساس عدم امنیت و ترس خود فائق آید. او کم کم طرز برخورد با افراد و نوع صحبت‌کردن مناسب با آن‌ها را در حرفه‌ی خود آموخت. او یاد گرفت که عزت‌نفس در سایه‌ی رفتار و عملکرد مناسب به‌دست می‌آید. بنابراین اشتیاق مناسبی کسب کرده و با

گام‌های بلندتری به سوی موفقیت رفت. مهارت‌های او در زمینه‌ی کاری همراه با روش برخورد مناسب اجتماعی او باعث شد تا بتواند فرمول فوق‌العاده‌ی موفقیت منحصر به فرد خود را داشته باشد.

اولین ملاقات تریسی و گوردون این‌گونه بود: او برای شکایت از صدای بلند موسیقی به در خانه تریسی رفت. گوردون تازه به طبقه‌ی پایین اسباب‌کشی کرده بود. تریسی او را به‌داخل دعوت کرد تا یک فنجان چای با هم صرف کنند. چون او را بسیار غضبناک یافت از او پرسید که آیا مشکل دیگری غیر از صدای بلند موسیقی با او دارد. گوردون هم با آهی عمیق به او گفته بود که در محیط کاری به مشکل برخورده است.

آن‌ها به سرعت دریافتند که زوج مناسبی برای هم هستند. طی ماه‌های اول نامزدی آن‌ها مرتب به رستوران می‌رفتند و با هم به گفت‌وگو می‌نشستند. اما گوردون فقط احساس ناراحتی می‌کرد. گوردون با غصه می‌گوید: «او رئیس شرکت خودش بود ولی من هنوز باید این در و آن در می‌زدم تا ببینم چه کاری برای زندگی‌مان بکنم.»

گوردون بسیار باهوش بود. او یک مشاور بازاریابی در یک آژانس تبلیغاتی بود و ایده‌های بسیار جالب و خلاقانه‌ای را ارائه می‌کرد اما مهارت‌های اجتماعی مناسبی نداشت و نمی‌توانست با دیگران روابط مناسبی برقرار کرده و بر آن‌ها تأثیرگذار باشد. در واقع فرد مناسبی برای این نوع شغل نبود چون می‌بایست همانند یکی از اعضاء تیم عمل کند، کاری که از عهده‌ی او خارج بود. در جلسات کاری وقتی نمی‌توانست حرف خود را پیش ببرد حالت دفاعی به خود می‌گرفت. فاصله‌ی او و دیگر همکارانش روز به روز بیش‌تر می‌شد. هیچ راهی برای

جلوگیری از این روند مخرب به ذهن گوردون نمی‌رسید.

تریسی به او پیشنهاد کرد تا در کلاس‌های شبانه آموزش مهارت‌های شغلی شرکت کند. تریسی در این باره می‌گوید: «به نظر من این کار تلاشی بود تا خودش را دوباره پیدا کند. این مسئله به نفع من هم بود. شغل من بسیار پردردسر است و نمی‌توانم شخصاً در این‌گونه کلاس‌ها شرکت کنم اما او می‌توانست مطالب درسی را به من هم بیاموزد. ما با هم به سخنرانی‌هایی که در همین زمینه در دانشگاه برگزار می‌شد می‌رفتیم. در واقع این کار برای من همانند شرکت در کلاس‌های دانشگاه بود، کاری که هرگز موفق به انجامش نشده بودم.»

رابطه تریسی و گوردون می‌توانست با حسادت و رقابت بی‌مورد خراب شود اما تریسی که حسادت پنهان او را به موفقیت‌های کاری خود دریافته بود تصمیم گرفت تا اعتماد به نفس او را تقویت کند. بدین ترتیب این اقدام تأثیرات مثبتی در زندگی و حرفه خود تریسی هم برجای گذاشت و حسادت هم از میان رفت.

تریسی می‌گوید: «اگر می‌خواستم احساسات ناخوشایند او را جدی تلقی کنم، مرتب دعوایمان می‌شد و بعد هم طلاق می‌گرفتیم. من به او نصیحت نکردم چون او از من کمک نخواسته بود. زمانی پا به میدان گذاشتم که احساس کردم او پذیرای حرف‌های من هست. دریافته بودم که ما دو نفر خیلی با یکدیگر تفاوت داریم، اما باید همدیگر را درک کرده و برای آنچه که هستیم به هم احترام بگذاریم. من این الگوی رفتاری را از همان آغاز انتخاب کردم و همین باعث شد تا در کنار یکدیگر باقی بمانیم.»

تریسی روش عاقلانه‌ای را در پیش گرفت. او به‌خاطر حسادت‌های گوردون به موفقیت‌های کاری‌اش، اشتیاق حرفه‌ای خود را از او مخفی نکرد، بلکه سعی

کرد همین اشتیاق را در همسرش هم ایجاد کند. پس از مدت‌ها زندگی مشترک، گوردون تحت تأثیر تریسی قرار گرفت و مهارت‌های اجتماعی خود را گسترش داد. او اغلب از تریسی می‌پرسد که چگونه در یک مذاکره‌ی سخت عمل می‌کند و یا چگونه با یک کارمند مشکل‌ساز برخورد می‌کند. انرژی و باورهای مثبت تریسی به کسب موفقیت واگیردار بودند. درواقع او عشق خود را همراه با ظاهر بی‌تکلفش به‌عنوان یک فرد موفق و نصایح ارزنده‌ای برای برخوردهای مناسب کاری در هم آمیخت تا اعتماد به نفس را در شوهرش بالا ببرد. گوردون دوباره به حرفه‌ی خود علاقه‌مند شد و در حال حاضر علاوه بر پیشرفت‌های کاری از انجام آن لذت هم می‌برد.

او می‌گوید: «تریسی روح تازه‌ای در من دمید. او به من آموخت که چگونه نقش بازی کنم و در عین حال خودم باشم. بدون این‌که خودم آگاه باشم مرا رهبری کرد. او هرگز مرا به انجام کاری وادار نکرد و هرگز انتقادهایی از من نداشت.»

در هم شکستن الگوهای کهنه

تریسی تمام تجارب، هوش و اشتیاق خود را به همسرش منتقل کرد تا عشق واقعی خود را اثبات کند. گوردون حسی را تجربه کرد که انتظار آن را نداشت. او دریافت که می‌تواند پاسخ تمام نیازها و پرسش‌های خود را دریافت کند و در عین حال قوی‌تر و کارآمدتر هم بشود.

امروزه تعداد زنان موفق و باهوش که مایلند ظرفیت و شهامت خود را در رهبری به‌کار بگیرند، رو به افزایش است. تریسی رهبر گوردون بود و رشد

همسرش باعث خوشحالی او شد.

اگر شما هم خود را در چنین موقعیتی می‌بینید از گفتن آنچه به نظرتان صحیح می‌رسد خجالت نکشید. درهم شکستن الگوهای قدیمی و نخ‌نما و بی‌توجهی به انتظارات ناپسند باعث پیشرفت خواهد شد. به خاطر داشته باشید: قرار نیست همیشه مردان رهبر باشند!

ناصح

آنجلو و دایان ۳ ماه پیش در یک موسسه‌ی خیریه با هم آشنا شدند. دایان، ۳۱ ساله، مدیر بخش حسابداری یک آژانس تبلیغاتی است. آنجلو، ۳۰ ساله، در یک آژانس تحقیقاتی شریک است. آن‌ها می‌خواهند سال آینده ازدواج کنند. دایان می‌گوید: «اگر نمی‌توانیم وقت بیش‌تری را با هم بگذرانیم تقصیر مشغله‌ی زیاد است.»

آنجلو قصد دارد شراکت خود را در شرکت فعلی برهم زده و برای خودش به‌طور مستقل کار کند. او می‌گوید: «این کار برای من لازم است. شریکم همواره ایده‌های خود را به من تحمیل می‌کند. اگر شرکت خودم را دایر کنم به شیوه‌ی خودم عمل می‌کنم. حتی می‌توانم ساعت‌های بیش‌تری را کار کرده و پول بیش‌تری در بیاورم.»

دایان در این رابطه می‌گوید: «در ماه‌های اول حرف‌های او را جدی نگرفتم. می‌دانید او یک مرد فعال و بامزه است. او از رفتن به سینما لذت می‌برد. آنجلو مرا به جاهایی می‌برد که تا به‌حال نرفته‌ام مثل مسابقه‌ی اتومبیل‌رانی. البته همیشه از کارش شکایت داشت و شریک خود را یک احمق خودخواه خطاب می‌کرد.

بنابراین سعی کردم روش برخورد با دیگران را به او گوشزد کنم اما او فوراً حالت دفاعی به خود گرفت. من علت مشکلات او را در محیط کاری به‌خوبی می‌دانستم. می‌دانید آنجلو بسیار حاضر جواب است و مستقیماً با دیگران برخورد می‌کند. این حالت او تا حدودی تند و گاهی هم متأسفانه بی‌ادبانه است. خلاصه بگویم نمی‌تواند به راحتی با نظر دیگران کنار بیاید. من در حرفه‌ی خود با انواع مردم سروکار دارم. اگر در بخش فروش کار می‌کنید باید کاملاً حرفه‌ای و تخصصی عمل کنید. باید نسبت به شخصیت افراد کاملاً با احترام و حساسیت بالا برخورد کنید و با حرف‌های آن‌ها که گاه ضد و نقیض هم هستند کنار بیایید.

اگرچه آنجلو قلب بزرگی دارد و با او به همه خوش می‌گذرد اما فکر می‌کند همیشه حق با خودش است، حتی در مورد من. او هم‌چنین بسیار حسود و مالکیت طلب هم هست. این حس او را نمی‌توانم درک کنم. ما همواره با هم بحث می‌کنیم. اگر به دلیل مشغله‌های کاری و یا قرارهای دیگر نتوانم به ملاقات او بروم، بسیار منقلب می‌شود.

بالاخره از او پرسیدم: «چرا مرتب به من تلفن می‌کنی، مگر مثل مردهای قدیمی می‌خواهی نامزدت را کنترل کنی.» اما جواب او حیرت‌آور بود. او گفت چون من بسیار باهوش هستم و در حیطه‌ی شغلی خودم از عهده‌ی همه کاری برمی‌آیم، ناراحت است. او به من گفت که مرا به‌خاطر کنار آمدن با همه‌ی مردم ستایش می‌کند و احترام زیادی برای من قائل است. جمله‌ی دقیق او این بود: «دایان! رفتار تو باعث می‌شود که همگان احساس رضایت کنند.»

من به او گفتم که دوست دارم به عنوان یک زوج موفق و با همکاری هم بر مشکلات خود غلبه کنیم. اگر او واقعاً بخواهد و سعی کند بحث‌های بی‌مورد را

کنار گذاشته و دست از کنترل من هم بردارد می‌توانیم یک رابطه‌ی موفق داشته باشیم. چه در کار و چه در زندگی. فقط با احترام به همدیگر و عقایدمان می‌توانیم به این مهم دست یابیم. زمانی که من تعهد قلبی خود را برای او آشکار کردم او نیز تلاش خود را برای ایجاد تغییرات اساسی شروع کرد.

دایان تأثیر مثبت بزرگی بر آنجلو گذاشت. او همسرش را همان‌گونه که بود پذیرفت و از نقاط ضعف و قدرت او هم آگاه بود. دایان بسیار حساس و مردم مدار بود. او بینش کاملی از دیگران داشت و در سال‌های اخیر به راهنما و مشاور خوبی برای آنجلو بدل شد تا بتواند مهارت‌های اجتماعی او را برای ایجاد یک رابطه‌ی سالم با مردم ارتقاء دهد و موفقیت‌های شغلی زیادی را برایش به ارمغان آورد. در حال حاضر آنجلو یک شریک و همراه حساس و قابل اتکا برای دایان است.

آنجلو می‌گوید: «دایان کارهای زیادی برای من انجام داده است. او دانایی و عشق را همراه با هوش تجاری به من تقدیم کرده است. او مرا به‌خوبی می‌شناسد. من به حرف‌های او ایمان دارم. قبلاً خیلی سرسخت بودم و هیچ حرفی را نمی‌پذیرفتم اما او به من یاد داد که در تجارت‌هایی از این قبیل زمانی برنده خواهم بود که کل تیم برنده باشند.»

به قدرت‌های خود ایمان داشته باشید

خوشبختانه آنجلو به قابلیت‌های دایان احترام می‌گذاشت. همانند بسیاری از دیگر مردان، آنجلو هم دوست داشت برای ایجاد یک رابطه‌ی بهتر و قوی‌تر باورهای دفاعی و غلط گذشته را در مورد همسرش کنار بگذارد.

هرگاه مردی چنین دیدگاهی در مورد همسر خود داشته باشد و او را قوی و

برتر از خود بداند، مسلماً در آغاز حالتی دفاعی به خود خواهد گرفت. تغییر دیدگاه و موضع برای مردان راحت نخواهد بود. مهم نیست تا چه حد مایل به چنین تغییری هستند، اصولاً ایجاد تغییر برایشان سخت و دشوار است. اگر زنی به خود و توانایی‌هایش ایمان داشته باشد، هرگز دست به اقدامات منفی و یا رقابت‌جویانه نخواهد زد. اما اگر به خود مطمئن نبوده و اعتماد به نفسش زیر سؤال رفته باشد، خطر تردیدهای همسرش قوی‌تر می‌شود. در این حالت مرد از خود می‌پرسد آیا او می‌خواهد مرا به زیر کشیده تا خود را اثبات کند؟

خود را آماده‌ی پذیرش راهنمایی‌های دیگران کنید.

همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، مردان هرگز با صراحت از تمایل خود نسبت به زنان توانا که قادر باشند بر آن‌ها تأثیر گذاشته و راهنمایشان باشند، سخن نمی‌گویند. در مواردی که برایتان ذکر کردیم شاهد تأثیرات فوق‌العاده‌ی این‌گونه زنان بر شوهرانشان و هم‌چنین حس احترام و قدردانی مردان از همسرانشان بودید. اما پذیرش جنس مذکر از چنین تأثیراتی بسیار اندک است.

برای ایجاد چنین تمایلاتی در مردان باید فرض کنید که چنین غریزه‌ای در وجود آن‌ها نهفته است. البته استثناهای نادری هم وجود دارد. برخی مردان فقط گاه و بیگاه حمایت‌ها و تشویق‌های همسر خود را می‌پذیرند. برخی دیگر هم پشتیبانی‌های همسر خود را فقط بخشی از تجارب مشترک تلقی می‌کنند. اما به‌خاطر داشته باشید که در کل همه‌ی مردان از الهامات و نظرات شما خوشنود می‌شوند.

همان‌طور که در فصل قبل هم دیدید، برای داشتن یک رابطه‌ی عمیق و یا

بهتر است بگوییم یک دوستی نزدیک با همسرتان باید احساسات پوچ را از رابطه‌ی خود دور بریزید و سطحی‌نگر نباشید. هم‌چنین باید خطر کرده و با وضوح کامل خود را نشان دهید یعنی نقاط قوت و دیدگاه‌های مثبت خود را با صراحت بیان کنید. حتی اگر همسرتان از شما سؤال نکرده باشد، می‌توانید ایده‌های خود را در اختیار او قرار دهید. البته اگر او فردی پذیرا نیست نباید با دانش و بینش خود او را مورد حملات سهمگین و کشنده قرار دهید. بهتر است منتظر یک زمان مناسب بمانید. هنگامی‌که احساسات دو طرف بسیار گرم و صمیمی است و در یک محیط مناسب هستید، نظرات خود را به آرامی اعلام کنید.

گاه زنان از این‌که مستقیماً و با صراحت با همسرشان صحبت کنند واهمه دارند، زیرا فکر می‌کنند این همه رک‌گویی باعث دردسر آن‌ها خواهد شد. در مورد زمان گفت‌وگو و میزان پذیرش او دقت فراوان داشته باشید اما بی‌پرده و باصراحت سخن بگویید. در آغاز از تمام اهداف کاری و رؤیاهایی که برای پیشرفت زندگی‌تان دارد، سر در بیاورید. او باید شما را مشتاق و راز نگه‌دار بداند تا تمام حرف‌های دلش را با شما در میان بگذارد. بهترین زمان را برای هر کاری انتخاب کنید. برای مثال در اوایل ازدواج حتی توجه به علائق و سلیقه‌های دیگری اندکی سخت و گاه غیرقابل تحمل می‌شود. بنابراین انتخاب زمان مناسب برای هر کاری در درجه‌ی اول اهمیت است. سعی کنید در تله‌ی انتخاب زمان اشتباه نیفتید. داشتن احساس علائق و رؤیاهای جاه‌طلبانه‌ی مشترک، مهم‌ترین عامل اتصال زوج‌ها و دوام ازدواج است. اگر دوش به دوش هم برای تحقق آروزهایتان تلاش کنید، هر دو احساس اشتیاق قوی‌تری خواهید داشت.

اگر تلاش برای رسیدن به اهداف را دوش به دوش یکدیگر آغاز کنید و خطرات ناشی از راهنمایی کردن همسرتان را هم بپذیرید، با جنبه‌های دیگری از شخصیت یکدیگر مواجه خواهید شد. همسرتان شما را به‌صورت یک فرد با اعتماد به نفس که قادر است او را به سرمنزل خوشبختی راهنمایی کند خواهد دید. شما هم صمیمیتی فراتر و عمیق‌تر از گذشته را تجربه خواهید کرد، آن‌چنان که فکرش را هم نمی‌کردید. اگر با یکدیگر اشتراک مساعی داشته باشید، بیش‌تر از آنچه که به تنهایی به‌دست می‌آورید، نصیبتان می‌شود و سطح بالاتری از تکامل را تجربه خواهید کرد.

***

فصل ۱۰

بیدار کردن تمایلات و اشتیاق در یک مرد

داشتن احساسات رمانتیک بیش از حد شما را به ورطه‌ی بی‌پایان هوس‌های فانی خواهد کشاند. البته غرق شدن در این اشتیاق ممکن است باعث شعف گردد اما عمر این احساس بسیار کوتاه است. اگر بخواهیم تعریف دقیق‌تری از هواهای نفسانی ارائه کنیم، باید آن را نشان دادن احساساتی بسیار قوی و مملو از عشق، نفرت، رنجش، غضب، تعصب، حسادت و مالکیت بنامیم. در واقع هواهای نفسانی چکیده‌ی هزاران نوع برخورد شدید و سوزان در روابط هستند.

وقتی تحت کنترل احساسات خود قرار می‌گیرید، گاه احساس سرزندگی و هیجان می‌کنید و در غیبت آن‌ها احساس خمودگی و سستی می‌نمایید. نشان

دادن این احساسات نوعی واکنش به زندگی، ایده‌ها، افراد و هم‌چنین همسرتان است. این احساسات قوی همواره خطراتی را برایتان به همراه دارند زیرا می‌خواهید همه‌ی حس تجمع یافته در درون خود را به یکباره آزاد کنید. کسانی که عنان اختیار خود را به‌دست احساسات می‌سپارند، زندگی را در نهایت درجه‌ی آن می‌خواهند. آن‌ها به دنبال تازه‌ها می‌گردند، وقایع غیرمنتظره برایشان خوشایند است. هیجان را دوست دارند چون می‌توانند بدون هیچ محدودیت و ممنوعیتی واکنش نشان دهند.

هر چه سن افراد بالاتر می‌رود، محتاط‌تر می‌شوند. عملکرد و واکنش‌های خود را با وسواس و دقت بسیار انتخاب می‌کنند. اما همواره خاطره‌ی خوشی از دقایقی دارند که بدون محدودیت‌های دست و پا گیر احساس سرزندگی می‌کرده‌اند، برای مثال زمانی که کودکی شاد و چالاک بوده و به هر طرف سرمی‌کشیدند. آرزوی پنهان قلبی همه‌ی ما این است که یک‌بار دیگر احساس آزادی کنیم و ممنوعیت‌ها را از سر راه خود برداریم. به همین دلیل است که عشق رمانتیک برای همه جذاب است چون سرزندگی، شادابی و هیجان را با خود به ارمغان می‌آورد. در حقیقت وقتی در مورد روزهای اول ازدواج از افراد مختلف پرسیده می‌شود، همه‌ی آن‌ها از احساس سرزندگی و شادابی سخن می‌گویند، زیرا در آن زمان بیدار شدن احساسات جوانی را یک بار دیگر تجربه می‌کنند. همه‌ی بزرگ‌سالان سعی می‌کنند رفتاری بسیار منطقی و کنترل شده داشته باشند اما جوانان این‌گونه نیستند. برای داشتن تجربه‌ای چنین جذاب و شگفت‌انگیز است که به سوی دیگری کشیده شده و در او حل می‌شویم. می‌خواهیم آزاد بوده و همانند دوران کودکی شاداب شویم. به همین دلیل زنانی

که بتوانند احساسات خفته‌ی درون همسرشان را بیدار کنند، در ازدواج موفق‌ترند. آن‌ها همچون آهن‌ربا شوهرانشان را به خود جذب می‌کنند.

احساس سرزندگی زمانی پدیدار می‌شود که بتوانیم خود را در اوج احساسات حس کرده و در عین حال از محدودیت‌ها، ممنوعیت‌ها و قید و بندهای آزاردهنده خلاص شویم. با وجودی‌که این حالت بسیار خوشایند و دوست داشتنی به نظر می‌رسد اما زنان و مردان زیادی هستند که از ایجاد هیجان و احساسات شدید در همسرشان به هراس می‌افتند. ترس آن‌ها به خاطر از دست دادن کنترل اوضاع است. گاه چنین موقعیتی بسیار خطرساز هم خواهد شد. به نظر آن‌ها شدت احساسات، چه مثبت و چه منفی، باعث از بین رفتن صیانت می‌گردد. به همین دلیل است که همسرتان گاه با وجود عشق شدید، سعی می‌کند رفتارهای سرزنده و شاداب کودکانه را در شما سرکوب کند.

دوست داشتن همسرتان همواره شامل دقایق خوشایند و مثبت نیست، بلکه گاه لحظاتی را با عدم امنیت، عصبانیت، حسادت و حتی برانگیخته شدن حس مالکیت دست به‌گریبان خواهید بود. به نظر من همه‌ی این‌ها احساساتی کاملاً عادی هستند. اما پرسش اصلی اغلب زوج‌ها این است که آیا ظرفیت پدید آمده در همسر تا کجا و تا چه زمانی ادامه خواهد یافت. آیا می‌توان احساس سرزندگی اوایل ازدواج را برای دراز مدت حفظ کرد؟ در آغاز راه، تر و تازگی طرفین و تلاش برای کشف زوایای پنهان درونی او برای شاداب نگه‌داشتن رابطه بین زوج‌ها کافی است. اما زمانی که با یکدیگر آشنا می‌شوند، جرقه‌های کوچک ابتدایی تبدیل به شراره‌هایی بزرگ از آگاهی می‌گردد که ریشه در احساسات منطقی داشته و می‌تواند رفتارها و نظرات بهتری را برای نزدیکی به همراه

داشته باشد.

زن احساساتی

طی قرون، مردها بدون هیچ دلیل خاصی معیارهای همسر مورد علاقه‌ی خود را نادیده گرفته‌اند. آن‌ها اشتیاق خود را نسبت به این صفات سرکوب کرده‌اند. مردان با احتیاط و تردید زیادی به زنانی که بسیار شاد و سرزنده بوده و می‌توانستند این احساس را به اطرافیان هم منتقل کنند، می‌نگریستند. در سطوح پایین اجتماعی، مردان عقیده داشتند چون قادر به کنترل کردن چنین زنانی نیستند بهتر است یک همسر انفعالی‌تر و مطیع‌تر برای خود انتخاب کنند. اما خوشبختانه امروزه این دیدگاه هم تغییر کرده است. امروزه مردان هراسی از عدم کنترل همسران خود ندارند و حتی ترجیح می‌دهند با زنانی که اعتماد به نفس بیش‌تری دارند زندگی کنند.

امروزه بیش از هر زمان دیگری، میلیون‌ها زن ظرفیت احساسی خود را برای هیجان و سرزندگی در حیطه‌های مختلف می‌آزمایند. آن‌ها می‌توانند احساس آرامش و راحتی لازم را از کار کردن به‌دست آورند و به سطوح بالاتری ارتقاء یابند، حتی گاه با خطر کردن هیجان را هم تجربه می‌کنند.

سوء تعبیر رایج در مورد احساسات این است که عقیده داریم احساسات فقط مختص به عده‌ی کمی است یعنی افراد احساساتی. بسیاری از مردم بر این باورند که این‌گونه افراد همه‌ی عمر خود را به همین شیوه زندگی می‌گذرانند. برخی دیگر از مردم هم عقیده دارند که شخصیتی کاملاً ثابت دارند و قادر به هیچ تغییری نیستند. به نظر آن‌ها ایجاد یک رابطه‌ی عاطفی‌تر و رمانتیک‌تر با همسر

غیرممکن است. این مسئله حقیقت ندارد. یکی از افسانه‌های دروغین در مورد عشق همین است که شما نمی‌توانید تأثیر قابل ملاحظه‌ای بر شدت و گرمای عشق خود بگذارید. به نظر من احساسات را می‌توان بسط داد و یا می‌توان آن را دوباره شعله‌ور کرد. برای این کار باید اول تفاوت بین زن و مرد را درک کنید. تفاوت دیدگاه‌های آن‌ها از عشق و احساسات. سپس باید رفتار خود را طبق قوانین طبیعی تنظیم کنید.

مردان چگونه به احساسات پاسخ می‌دهند

یک باور پنهان زنانه این است که اصولاً مردان در برابر زنانی که بسیار راحت بوده و احساسات خود را همان‌طور که هست نشان می‌دهند، بسیار محتاطانه عمل می‌کنند. اما حقیقت این نیست. نباید به چگونگی واکنش اولیه در برابر زنان شاداب و پرانرژی توجه کنید چون مردان قلباً چنین زنی را دوست دارند.

مردان، به‌خصوص آن دسته که معتاد به کار هستند، می‌دانند که زنان احساساتی نه تنها می‌توانند محیط شاداب‌تری در خانواده به‌وجود آورند، بلکه معتقدند که این زنان قادر به زندگی بخشیدن دوباره و احیاء محیط‌های مرده هم هستند. البته اعتقاد مردم بر این است که مردان، زنان رام و مطیع را ترجیح می‌دهند. اما به راستی این چنین نیست. زنی که از نشان دادن شخصیت واقعی خود هراسی ندارد، احساسات و افکارش را همان‌طور که هست و بدون سانسور بروز می‌دهد، سرزندگی‌اش به دیگران گرما می‌بخشد. او به یک دلیل بسیار خاص مورد توجه مردان قرار می‌گیرد. اغلب مردانی که تمام وقت خود را صرف کار و مشکلات شغلی می‌کنند نیاز به یک عامل متعادل‌کننده دارند. همان‌طور

که قبلاً هم گفتیم، پادزهری که این‌گونه مردان برای خود برمی‌گزینند بازی کردن است نه استراحت. به همین دلیل به سراغ دوستانشان می‌روند. پس چرا به سراغ همسرشان نیایند؟ آنان نیاز به احساس سرزندگی دارند و ارجح است که آن را از همسرشان دریافت کنند.

حتی اظهارات ناخوشایند و تاریک احساسات مثل عصبانیت، حسادت و مالکیت هم می‌توانند تحرکی در روابط ایجاد کنند. یکی از باورهای رایج در مورد ازدواج این است که هم‌آهنگی و صلح را باید با تلاش به‌دست آورید. اما گاهی برای ایجاد یک رابطه‌ی صحیح به عکس آن نیاز دارید. وقتی پایداری نسبی زاییده‌ی احساسات قوی‌تری است، پس می‌توان از آن برای احیاء یک رابطه هم استفاده کرد. برای مثال یک حسادت کنترل نشده می‌تواند همچون موریانه‌ای تمام رشته‌های اتصال بین زن و شوهر را از بین ببرد. اما بهترین درمان برای ازدواجی که به سردی گراییده است، اندکی حسادت است. اگر زن یا شوهری احساس کنند که همسرشان دیگر همانند سابق به او علاقه‌مند نیست و رابطه‌شان همانند خورشید در یک غروب پاییزی رو به افول است، می‌توانند شوکی به او وارد کنند تا دیدگاه خود را تغییر دهد. البته پیشنهاد نمی‌کنم که تحت یک سناریوی از پیش نوشته شده صحنه‌ای را طرح‌ریزی کنید و او را به حسادت وادارید. خیر، فقط می‌خواهم فواید یک احساس را متذکر شوم که معمولاً همه‌ی ما آن را منفی تلقی می‌کنیم.

عصبانیت هم گاهی به‌عنوان یک عنصر مثبت عمل می‌کند. تخلیه‌ی عصبانیت گاهی اوقات لازم و پیش‌نیاز ابراز عشق و گرمای محبت است. شاید شما هم این مطلب را تجربه کرده باشید: آشتی پس از قهر و دعوا. در واقع این کار

باعث شکسته شدن سد میان دو نفر می‌شود. دوباره می‌گویم، منظورم این نیست که خانه را تبدیل به میدان جنگ خونینی کنید تا بتوانید بر فاصله‌ی ایجاد شده فائق آیید، بلکه می‌خواهم بگویم که تبادل آتش گاهی لازم است، شروعی بسیار تلخ دارد اما دستاوردهایش شیرین است.

عاشق

روندا، ۳۰ ساله، و جف ۳۲ ساله حدود دو سال پیش با هم ازدواج کرده‌اند. روندا معاون مدیر یک موسسه‌ی رهنی و جف یک برقکار است. اولین برخورد آن‌ها در مراسم ازدواج یکی از دوستانشان بود و چهار ماه بعد با هم ازدواج کردند.

روندا از زندگی خود می‌گوید: «ازدواج ما از همان آغاز بسیار خوب بوده است اما هر روز بهتر هم می‌شود.» جف به سوی روندا جذب شد چون او را بسیار سرزنده، شاد و باشخصیت یافت. روندا هم عاشق رفتارهای کودکانه‌ی جف است و دیدگاه او را به زندگی واقعاً می پسندد. شوهرش معتقد است: «سخت کار کن و به همان اندازه هم تفریح کن!» آن‌ها عاشق یکدیگرند.

چگونه احساسات یک مرد برانگیخته می‌شوند

هرگز از ایجاد فاصله و تعلیق در روابط خود نهراسید. سعی نکنید تمام مدت به دنبال همسرتان راه بیفتید و همواره مطابق میل او رفتار کنید. به قول معروف به همسرتان آویزان نشوید! این کار باعث خستگی و ملالت مردان می‌شود. همیشه درخدمت و دسترس او نباشید. بگذارید به دنبالتان بگردد تا احساساتش هم شکوفا شود. مطمئن باشید با این کارها روابط شما به خطر نمی‌افتند، بلکه او با

احترام و علاقه‌ی بیش‌تری به ازدواجش فکر خواهد کرد. سعی نکنید در تمام لحظات رفتارهای رمانتیک از خود نشان داده و یا او را به این رفتارها مجبور کنید. بدین ترتیب تمام آرزوهای رمانتیک شوهرتان را بر باد خواهید داد. در آن صورت برایتان گل می‌خرد اما احساسش را نثار شما نمی‌کند. به خاطر داشته باشید، با ایجاد هویت و آرزوهای مستقل می‌توانید فضای روانی مناسبی را بین خود و همسرتان ایجاد کنید تا انگیزه‌ای برای حرکت به سمت شما داشته باشد.

برخی از شما با خواندن این مطالب خواهید گفت: «خب، این که یک نوع بازی است. تئاتر است. من دوست ندارم این کار را بکنم.» شما حق دارید - این یک بازی است، اما اگر بتوانید نقش خود را با احساس کامل بازی کنید، همسر مناسبی برای زوج خود خواهید بود. از سوی دیگر این بازی نیازی به مهارت خاصی ندارد. اگر بتوانید یکدیگر را درک کرده، شریک زندگی خوبی و یا دوست نزدیکی برای همسرتان باشید، کافی است. ابعاد این بازی کامل می‌شود و شما نیازی به راه‌برد خاصی برای پیروزی در آن ندارید. فقط کافی است خودتان باشید. برانگیختن احساسات در همسرتان نیاز به شناخت او و عملکردهایش دارد. اگر نخواهید این بازی را در زندگی خود پیاده کنید، اختیار با خودتان است، اما مطمئن باشید که لحظات شیرینی را از دست خواهید داد. به خاطر داشته باشید که زندگی صحنه‌ی بازی است و همه‌ی ما بازیگران این صحنه هستیم.

زنانی که بتوانند در کوتاه‌مدت با اتکا بر قابلیت‌های خودشان و ایجاد فاصله‌ی معتدل به همسرشان فرصت تأمل و تفکر بدهند، در درازمدت دستاوردهای بیش‌تر و بهتری خواهند داشت. تغییرات جزئی در رفتارهای شما باعث خواهد شد که همسرتان با عشق و محبت بیش‌تری به سوی شما گام بردارد.

برانگیخته شدن احساسات در مردان فقط یک فرایند کلامی نیست. لطفاً آنچه انجام می‌دهید را با صدای بلند اعلام نکنید. فقط کارتان را بکنید. ماجراجو و سرزنده باشید. بدین ترتیب هیچ عاملی زندگی مشترک و عشق شما را تهدید نمی‌کند، بلکه این رفتار باشکوه فقط روابط شما را محکم‌تر می‌کند.

بحث عامل قطبیت و تضاد را به خاطر می‌آورید؟ در آن بحث توضیح دادیم که مرد در چه زمانی به سوی وابستگی به همسرش کشیده می‌شود و سعی می‌کند تا با او صمیمی باشد. هر چه این فاصله کم‌تر می‌شود و او به عشق همسرش اطمینان بیش‌تری پیدا می‌کند، سرعتش برای صمیمی شدن کم‌تر و کم‌تر می‌گردد.

می‌خواهم بگویم که مردان قادرند به دریایی از اعتماد، دوستی، درک و مشارکت پاسخ مثبت بدهند اما فقط گاهی احساسات خود را بروز می‌دهند. گاهی اوقات حتی آن‌قدر اشباع می‌شوند که بیان احساسات آزارشان می‌دهد. اما پس از یک دوره که از ابراز احساسات ناب خبری نباشد، جست‌وجوی آن‌ها آغاز می‌شود. او به‌دنبال احیاء عشق خود در همسرش دست به هر کاری می‌زند.

آیا مقصود من این است که آستین‌ها را بالا زده و برای ایجاد احساس در همسرتان سخت به تکاپو بیفتید؟ خیر. فقط می‌خواستم مردان را آن‌چنان که هستند به شما نشان بدهم. به خاطر داشته باشید که ایجاد اندکی فاصله برای حفظ رابطه و بقاء آن بسیار مفید است. اگر همیشه شما مسئول انجام همه‌ی کارها بوده‌اید، از تأثیری که نبودنتان بر او می‌گذارد نگران نباشید. سعی کنید کمی هم به نیازها و آرزوهای خود بپردازید. این کار سود دو جانبه دارد: هم در زندگی موفق‌تر خواهید بود و از سوی دیگر رفتار رمانتیک همسرتان را هم

تقویت خواهید کرد.

یک احساس برای زندگی

ممکن است شما هم از آن دسته افرادی باشید که معتقدند احساساتی بودن امری ذاتی است. اما حقیقت این است که خیر، احساساتی بودن اکتسابی است. این یک قابلیت درونی نیست، بلکه راه‌برد مهمی برای رونق دادن به زندگی است. احساساتی بودن یعنی قابلیت بیان عواطفی که در وجود همه‌ی ما به ودیعه گذاشته شده است. همه‌ی ما می‌توانیم احساسات خود را نشان دهیم. بی‌تفاوت بودن نسبت به محیط اطراف یک خصوصیت انسانی نیست. باید نسبت به همه‌ی عوامل در دنیای خود واکنش‌های مناسب احساسی نشان دهیم.

هر کس می‌تواند طعم خوش سرزندگی را بچشد که همانا شیوه‌ی صحیح بیان احساسات ناب است. زندگی یعنی بیان بی‌قید و شرط احساساتمان؛ آن هم با تمام حرارت و خلوص. همان‌طور که قبلاً هم گفتیم، سرچشمه‌ی بیش‌تر احساسات ما از زمان کودکی است. آدم‌های احساساتی کسانی هستند که اجازه نمی‌دهند غل و زنجیرهای بزرگ‌سالی بر دست و پایشان سنگینی کند و آن‌ها را از یک زندگی گرم و بی‌آلایش باز دارد. آن‌ها نمی‌گذارند عواطف درونی‌شان پشت سدی از غرور کاذب مدفون شود.

روح آزاد

لورا و مکس ۷ سال پیش ازدواج کرده‌اند. مکس، ۳۵ ساله و دندان‌پزشک است.

لورا، ۳۲ ساله، فوق لیسانس پرستاری است و سال‌هاست که در مرکز پزشکی هسته‌ای کار می‌کند. ازدواج آن‌ها رضایت‌بخش بوده و آن‌ها توانسته‌اند حلقه‌ی کوچکی از دوستان که عموماً همسایگان و همکاران هستند را به دور خود جمع کنند. آن‌ها یک خانه‌ی قدیمی خریده و هر زمان که نیاز باشد با اشتیاق آن را تعمیر و بازسازی می‌کنند. سالی دو بار به تعطیلات می‌روند. چادر و دیگر لوازم را پشت اتومبیل گذاشته و با شوق به سوی پارک ملی ایالت‌های مختلف می‌رانند. هر بار سعی می‌کنند به مکان‌های جدید رفته و محیط جدیدی را تجربه می‌نمایند.

حدود دو سال پیش لورا احساس رکودی در شغل و کل زندگی‌اش کرد. او پس از دبیرستان به دانشگاه رفته بود و سپس بلافاصله جذب بازار کار شده بود. او بسیار با پشتکار بود و اشتیاق زیادی برای طی کردن پله‌های ترقی شغلی داشت. البته موفق هم بوده و در حال حاضر توانسته از نظر مالی به یک وضعیت کاملاً پایدار برسد. اما او سال‌های متمادی را کار کرده است. ساعات طولانی از کار دشوار و طاقت‌فرسای پرستاری، طبق یک جدول زمان‌بندی ثابت چرخشی، او را کاملاً خسته و رنجور کرده است. بدین ترتیب او زمان را برای تفریح، شرکت در کلاس‌های مختلف و یا دوره‌های زنانه از دست داده است. او فکر می‌کرد توان تجربه‌های جدید را ندارد. به نظر او زندگی فقط کار و ازدواج بود. اما بالاخره تصمیم گرفت شانس خود را امتحان کند.

با تشویق شوهرش، لورا برنامه‌ی کاری هفتگی خود را در بیمارستان به دو روز کار در هفته تقلیل داد و در عوض به تحقیق در مورد خود پرداخت چون می‌خواست نیازها و عواطف اصلی خود را در زندگی شناسایی کند. لورا به

هیچ‌وجه نسبت به مسیری که انتخاب کرده بود، خوش‌بین نبود اما هر چه در این مسیر پیش می‌رفت نه تنها مأیوس نمی‌شد، بلکه بیش‌تر انرژی می‌گرفت. لورا با خود فکر کرد و به‌خاطر آورد که او همواره عاشق هنر بوده است. بنابراین پروژه‌های مختلف را امتحان کرد - داستان نویسی و نقاشی برای کودکان، طراحی مبلمان، ایده‌های مختلف برای خود اشتغالی و غیره.

طی تحقیقاتی که از خودش به‌عمل آورد به نتایج جالبی رسید. او از سال‌ها پول در آوردن چشم‌پوشی کرد تا به فعالیت‌های دیگری رو آورد. او می‌گوید: «همیشه به خودم یادآوری می‌کردم که لازم نیست خودم را ثابت کنم. من مجبور به انجام کار جدیدی نیستم. گاهی فکر می‌کردم که ناشیانه قدم به دنیای هنر گذاشته‌ام. گاهی اوقات واقعاً نگران می‌شدم. اصلاً من چکار می‌کنم؟ اما همه چیز واقعاً عالی بود. در واقع روزهای من به‌طرز عجیبی فوق‌العاده بودند. من احساس نشاط می‌کردم. با بسیاری از افراد جدید و جالب ملاقات کردم و همیشه از آن‌ها انرژی گرفته‌ام.»

اشتیاق جدید و میل شدید لورا به زندگی واگیردار بود. شوهرش در این زمینه می‌گوید: «اشتیاق و دلگرمی لورا، تمایل شدیدش به امتحان کردن چیزهای جدید و خطرپذیری‌هایش، مرحله‌ی جدیدی در زندگی ما پدید آورد. او همیشه آدم‌های جالبی را برای شام به خانه دعوت می‌کند. هر دوی ما در زمینه‌های هنری فعال شده‌ایم. آثار هنری را خریداری و جمع‌آوری می‌کنیم، البته در مقیاس بسیار کوچک. و از همه مهم‌تر توانسته‌ایم دوستان جدیدی پیدا کنیم.

در حال حاضر خانه‌ی ما پر از مهمان، موسیقی، بحث و ایده‌های جالب است.

تمام فضای خانه پر از زندگی است. این محیط برای همه‌ی ما بسیار باز و تهییج کننده است. سرزندگی و غیرقابل پیش‌بینی بودن لورا باعث شده است که تلاش من نیز برای بودن در این فضا مضاعف شود.»

احساساتی باشید

همه‌ی ما احساسات و عواطف خود را به دو دلیل پنهان می‌کنیم. اولین علت هم مخفی کردن آسیب‌پذیری خودمان است. معتقدیم که احساسات ما خصوصی، اما کلمات و رفتارمان عمومی هستند. اگر آزادانه احساسات خود را بروز دهیم گویی عریان هستیم و یا حتی بدتر از آن به‌طرز خطرناکی خود را در معرض حملات دیگران می‌بینیم. از شناخته شدن توسط همسرمان ناراحت هستیم. تمام احساسات خود را مخفی می‌کنیم تا مبادا مورد آسیب‌های عاطفی قرار بگیریم.

علت دوم پنهان کردن احساسات و عواطف این است که شیوه‌ی مناسبی برای بیان آن نیاموخته‌ایم. برخی از افراد ابراز شدید احساسات را - چه منفی و چه مثبت - بسیار خطرناک می‌دانند. همه‌ی ما معیارهای خاصی در بیان احساسات وضع کرده‌ایم و آن‌ها را به دو دسته‌ی قابل قبول و غیرقابل‌قبول تقسیم‌بندی می‌کنیم. برخی از ما در برابر احساساتی که خارج از حیطه‌ی امن آن ابراز شوند، احساس اضطراب، ترس و عدم کنترل خواهیم کرد. راه حل پیشنهادی این افراد، مخفی و سرکوب‌کردن احساسات و عواطف است، چون اصولاً بروز آن‌ها را بسیار خطرناک می‌دانند.

اگر مشکلی در ازدواج پدید آید، احساسات اولین چیزی است که نابود

می‌شود و پس از حل مشکلات، آخرین بخش از روابط است که دوباره به حالت عادی برمی‌گردد. اصولاً احساسات و عواطف خود را در موارد زیر مخفی می‌کنیم:

زمانی که قلب‌مان شکسته است.

زمانی که ناامید شده‌ایم.

زمانی که احساس عصبانیت و گناه می‌کنیم.

زمانی که سعی می‌کنیم رنجش درونی خود را از دید همگان مخفی نگه‌داریم.

زمانی که به عشق همسرمان ایمان نداریم.

زمانی که فکر می‌کنیم از چشم همسرمان افتاده‌ایم.

زمانی که مضطرب بوده و به خود اطمینان نداریم.

در کل هر زمان که احساس آرامش خاطر و فراغ بال نمی‌کنیم.

این نوع نگرش می‌تواند تأثیرات منفی بسیار عمیقی بر ذهن گذاشته و در نتیجه نابودگر آرامش و اعتماد در ازدواج گردد. پس چگونه می‌توانید این نیروهای مخرب را شناسایی کرده و بنیان آن‌ها را از بیخ برکنید قبل از آن‌که آن‌ها تمام هستی شما را بر باد دهند؟ به چند توصیه توجه کنید:

تمام دیدگاه‌ها و نظرات کهنه را دور بریزید

اغلب افراد بدون توجه و به‌طور ناخودآگاه دیدگاه‌ها و نظرات کهنه را وارد روابط جدید می‌کنند. این نقطه نظرات تعیین کننده‌ی حد و مرز صمیمیت و محدود کننده‌ی احساسات در رابطه‌ی جدید خواهند بود. برای مثال اگر در کودکی قادر

نبوده‌اید خشم خود را به‌طور منطقی نشان دهید و این مسئله آرامش ذهنی شما را بر هم می‌زده است، احتمالاً در بزرگ‌سالی هم در بروز احساسات منفی خود به همسرتان دچار مشکل خواهید بود.

نگاهی به پندارهای قدیمی خود بیندازید و چگونگی تأثیر آن‌ها را بر نحوه‌ی بیان احساسات خود دریابید. توجه داشته باشید که برخی از آن‌ها تاریخ گذشته بوده و ممکن است هیچ تأثیری بر احساسات و شخصیت امروزی شما نداشته باشند.

خشم و نفرت پنهان خود را آشکار کنید

خشم ابراز نشده همواره سایر احساسات را هم سرکوب می‌کند. یک قانون طلایی را به‌خاطر داشته باشید: تا حد معقول عصبانی شوید و در حد معقول هم آن را نشان دهید. در درجه‌ی اول به خودتان فکر کنید، خشم خود را به‌صورت کاملاً آزاد و کنترل شده نشان دهید تا راه حل مناسبی برای آن پیدا شود. اگر عصبانیت مربوط به گذشته است سعی کنید از شر آن خلاص شوید. اگر مربوط به زمان حال است باید احساسات خود را بروز دهید تا دیگران هم از آن آگاهی داشته باشند. تنها از این طریق می‌توانید راه حل خوبی برای مشکلتان بیابید.

اما اگر مسئله‌ی مهمی برای عصبانی شدن روی نداده است، فراموشش کنید. به‌خاطر داشته باشید برخلاف باور عمومی، تخلیه‌ی خشم مخصوص افراد ترسو نیست. در هر رابطه‌ای مسائل کم اهمیت بسیاری هستند که می‌توان از آن‌ها چشم‌پوشی کرد، زیرا نقش اساسی در زندگی ما نداشته و در عین حال برای رفع آن‌ها کاری از دستمان برنمی‌آید. اگر بخواهید برای هر مشکل کوچک از کوره در

بروید همه چیز را خراب می‌کنید. بدین ترتیب حالت دفاعی به خودگرفته و تمام جنبه‌های مثبت احساسات و عواطف خود از قبیل عشق و محبت به همسرتان را از بین می‌برید.

عزت‌نفس خود را تقویت کنید

همه‌ی ما صفات ناخوشایند و خطرناک خود را مخفی می‌کنیم و در عوض آنچه پسندیده و قابل تأیید دیگران است را بروز می‌دهیم. اول قضاوت‌هایتان را در مورد خودتان بررسی کنید. آیا همسرتان هم همین نظر را در مورد شما دارد؟ پاسخ به این سؤال بسیار سخت است چون هرگز جنبه‌های درونی شخصیت خود را با او در میان نگذاشته‌ایم و از نظرات او آگاهی نداریم. یک بار دیگر می‌گویم: برای سرزندگی بیش‌تر باید فقط خودتان باشید. یعنی به سادگی احساساتتان را نشان دهید، هر چه بیش‌تر بهتر. باید به افکار و مشاهدات خود ایمان داشته و با صراحت آن‌ها را بیان کنید. خلاصه بگویم، بدین ترتیب می‌توانید ارزش خود را اثبات کنید تا دوستتان بدارند.

اول از همه، دقت کنید که خود را چگونه به همسرتان شناسانده‌اید؟ آیا برخی از مشخصه‌های خود را مخفی کرده و در هاله‌ای از ابهام قرار دارید؟ چه مقدار از درون خود را در معرض دید او قرار داده‌اید؟ همه‌ی ما ترس‌ها و تردیدهایی داشته و آن‌ها را مخفی نگه داشته‌ایم.

داشتن احساسات ناخوشایند در مورد خودمان یا عدم اعتماد به نفس کافی ناشی از احساس عدم کارآیی است. وقتی نقصی را در وجودمان کشف می‌کنیم تمام نظرات مثبت خود را از دست می‌دهیم. همه‌ی ما در چنین موقعیتی فکر

می‌کنیم که هیچ جذابیتی برای همسرمان نداریم و یا آن‌قدرها که باید و شاید دوست‌داشتنی نیستیم. اجازه ندهید این شک و تردیدها و احساسات منفی در مورد خودتان در ذهن‌تان ریشه بدوانند. تمام ممنوعیت‌ها را از سر راه خود بردارید. اگر بخواهید خود را پشت پرده‌ای از احساس شرم و خجالت مخفی کنید به‌زودی از صحنه‌ی یک زندگی شاد و فعال محو خواهید شد. برای غلبه بر این نقیصه باید اول آن را به‌طور کامل احساس کنید. ناراحت نشوید، سعی کنید یک بار هم که شده شرم و خجالت را با تمام وجود احساس کنید. عصبی بودن و عدم آرامشی که بر شما مستولی می‌شود نشان‌گر این است که شما هنوز زنده هستید. مسئله‌ی مهم در این وضعیت تصمیم‌گیری برای نشان دادن احساسات دیگر است، همان عواطفی که پشت پرده‌ی ضخیم و غیرقابل عبور شرم مخفی کرده‌اید.

برای این‌که بتوانید خود را آن‌چنان که هستید نشان دهید باید برخی از پندارهایتان درباره شرم و خجالت را تغییر دهید. هر زمان که یک فعالیت جدید را تجربه می‌کنیم مثل یادگیری بازی تنیس، احساس ناخوشایندی می‌کنیم. این حالت کاملاً عادی است. اما این بار سعی کنید تمام ممنوعیت‌ها را کنار زده و به جای این‌که احساس بدی در مورد خودتان داشته باشید، تمام دیدگاه‌های درونی خود را بسیار آزادانه بیان کنید. در واقع با یک تیر دو نشان می‌زنید، چون هم خودتان بوده‌اید و هم خطر کردن را تجربه کرده‌اید. سعی کنید خودپسندی را کنار گذاشته و در عوض قدرت و سرزندگی را تجربه کنید. زنانی که قادرند احساسات همسرشان را تحریک‌کنند، کسانی هستند که در درجه‌ی اول با خودشان راحت هستند و در درجه‌ی دوم احساساتشان را آزادانه و بدون سانسور

بروز می‌دهند.

به خاطر داشته باشید که در مراحل اولیه‌ی بروز احساسات کمی آشفتگی خواهید داشت. در حقیقت این شما نیستید که سعی می‌کنید احساساتی عمل کنید، این خصیصه بخشی از وجود همه‌ی ما انسان‌هاست. فقط باید آگاهانه به آن عمل کنید و هرگز سعی در سرکوب کردن آن نکنید. اگر به تمایل درونی خود نسبت به احساساتی بودن پاسخ مثبت بدهید، کار تمام است. اطمینان داشته باشید که می‌توانید این مرحله‌ی ناخوشایند را هم به‌خوبی پشت سر بگذارید و کم‌کم رفتاری کاملاً عادی پیدا کنید. صحیح است که احساسات عملکردهای ما را کنترل می‌کنند اما رفتارها نیز می‌توانند تغییراتی در نوع احساسات ما پدید آورند. مردان نسبت به احساسات و عملکردهای همسرشان واکنش نشان می‌دهند. بنابراین رفتار خود را تحت کنترل داشته باشید تا واکنش مناسبی از آن‌ها دریافت کنید.

استفاده از تکنیک تجسم ذهنی در یادگیری ابراز احساسات جدید بسیار سودمند است. هیچ اقدامی موفقیت‌آمیز نخواهد بود مگر این‌که خود را حین انجام آن تصور کنید. بدین ترتیب می‌توانید موانع درونی خود را هم به سادگی در هم بشکنید. خود را فردی بسیار احساساتی تصور کنید. چشم‌هایتان را ببندید و تمام جوانب را در ذهن خود مجسم کنید. خودداری و مدارا را به دور بریزید. در ذهن خود به نوعی سخن بگویید یا رفتار کنید که در واقعیت نمی‌توانید. اگر خود را در ذهن بسیار ملایم و آزاد بدانید، همین رفتار را در قبال همسرتان هم در پیش خواهید گرفت.

زنی که بتواند احساسات و تمایلات همسرش را زنده نگه‌دارد، پاداش بزرگی

در زندگی مشترک خواهد گرفت. تمرکز ما در این بحث بر تأثیرگذاری بر مردان است اما این فرایند کاملاً دو جانبه است. عملکردهای شما باعث غنی‌تر شدن رابطه‌ای می‌شود که خود در یک سوی آن قرار گرفته‌اید. اگر احساسات مردی به این ترتیب احیاء شوند، تعهد دو چندانی را به دنبال خواهند داشت. او شما را همسری جذاب‌تر و دوست داشتنی‌تر خواهد یافت. بنابراین صدها برابر آرامشی که به او هدیه کرده‌اید را به شما برمی‌گرداند.

***

فصل ۱۱

ریشه‌دار شدن عشق از طریق دوستی

مایکل، ۳۳ ساله، تجربه‌ای که باعث شد بداند واقعاً از یک زن چه می‌خواهد را این‌گونه توصیف می‌کند: «وقتی همسرم ترکم کرد، برای چند ماه عصبانی و دل شکسته بودم. اما بالاخره توانستم روی پاهایم بایستم و حتی در جست‌وجوی زندگی جدید و تفریحاتی برای خودم باشم. شش ماه پس از طلاق، برای تعطیلات به تنهایی به اروپا رفتم. در شهر رم به بازدید واتیکان رفتم و سقف صومعه‌ی سیستین را که یکی از شاهکارهای «میکل‌آنژ» بود، دیدم. وقتی به آن شاهکار هنری که بالای سرم گسترده شده بود نگاه می‌کردم، ناگهان خود را تنهاتر از همیشه یافتم. به خاطر آوردم که همسرم و من همیشه آرزو داشتیم تا به

اروپا سفر کنیم. حتی وقتی با هم به موزه می‌رفتیم، شیفته‌ی آثار هنری می‌شدیم. هر دوی ما احساسات و سلیقه‌های مشابهی داشتیم.

بقیه‌ی تعطیلاتم را با غم سنگینی سپری کردم. در تمام مدت فکر می‌کردم که بهترین دوستم را از دست داده‌ام. نبودن او فقط از دست دادن یک عشق نبود، بلکه من بخشی از وجود خودم را از دست داده بودم. نمی‌دانم چگونه تا به‌حال زنده مانده بودم. فقدان چنین دوست عزیزی غیرقابل تحمل بود.»

وقتی می‌شنوید که کسی همسرش را بهترین دوستش خطاب می‌کند، بدانید که او خوشبخت‌ترین فرد روی زمین است. متأسفانه بسیاری از مردم موفقیت در ازدواجشان را در داشتن روابط احساسی و رمانتیک خلاصه می‌کنند اما بهتر است بدانید که خوشبختی یعنی یافتن یک دوست و همراه صادق. این مسئله برای مردان از اهمیت بیش‌تری برخوردار است.

قبل از انقلاب فرهنگی در جامعه‌ی ما، زنان و مردان نگرش دیگری به مقوله‌ی ازدواج داشتند. برای آن‌ها تعهد مقدس ازدواج جدا از دوستی و اتحاد یکرنگ بود. در واقع آن‌ها هر یک نقش جداگانه‌ای در ازدواج داشتند که بسیار پیچیده بود و اغلب به «نبرد بین دو جنسیت» هم می‌انجامید. در آن زمان تعهدات ازدواج فقط در هماهنگی‌های اقتصادی و خانوادگی خلاصه می‌شد.

مردان، زنان و کل جامعه‌ی ما به دلیل ماهیت فعلی زنان تغییرات زیادی کرده‌اند. امروزه عملکرد مردان و زنان تقریباً شبیه هم شده است. هر دوی آن‌ها در عرصه‌ی فعالیت‌های شغلی بیرون از خانه فعالند و مردان در کارهای خانه و مسئولیت‌های مربوط به کودکان بیش‌تر شریک شده‌اند. حال که تلاش‌های زیادی برای نشان دادن ماهیت اصلی مذکر و مؤنث به کار رفته است، هم زنان و

هم مردان در نشان دادن جنبه‌های مذکر و مؤنث شخصیت خود راحت‌تر عمل می‌کنند. در حال حاضر، هر دو جنسیت، چه زن و چه مرد، در تلاشند تا انقلاب‌های بیش‌تری را در رفتارهایشان به وجود آورند. بدین ترتیب درک متقابل و پذیرش بیش‌تری هم نسبت به جنس مقابل خواهند داشت. پس از یک دوره‌ی طولانی از تنش‌های خصمانه و متعاقب آن کسب تغییرات مثبت، بالاخره پا به عصر جدیدی از برابری و احترام گذاشته‌ایم. خوشبختانه پس از این آتش‌بس برای اولین بار در طول تاریخ، زنان و مردان آموخته‌اند که بدون در نظر گرفتن جنسیت طرف مقابل با هم زندگی کنند.

این جنبش که رو به مصالحه و روابط افلاطونی پیش می‌رود، توانسته است طی دهه‌های اخیر شتاب بیش‌تری بگیرد و سلامت اجتماعی بالاتری را به ارمغان بیاورد. زنان و مردان در دهه‌ی ۱۹۶۰ یا ۱۹۷۰ فقط به دلیل تعهدات ازدواج و مسائل زناشویی به هم نزدیک می‌شدند. اما در حال حاضر دیدگاه‌ها عوض شده است. آن‌ها همانند دوستان افلاطونی تمام عمر خود را کنار یکدیگر سپری می‌کنند. در این میان تفاوت‌ها ایجاد جاذبه می‌کنند اما شباهت‌ها حس اعتماد را تقویت می‌کنند. اگر دریابیم که نقاط مشترک زیادی با همسرمان داریم، از این کشف خود شادمان شده و زمان بیش‌تری را با هم سپری خواهیم کرد.

از این‌که امروزه دیگر روابط و تعهدات بین زن و مرد سطحی نبوده و بر اساس واقعیت‌های زندگی استوار شده است، به سهم خود بسیار خوشحالم. سه مرحله‌ی عشق را به خاطر بیاورید، برای داشتن یک رابطه‌ی سالم و غنی، از رفتارهای رمانتیک کمک می‌گرفتیم تا لطافت موضوع را بیش‌تر کرده و رضایت

بیش‌تری برای همراهی فراهم کنیم. اما همه‌ی ما می‌دانیم که احساسات و تمایلات تند هیچگاه دائمی نیستند و پس از مدتی فقط خاطره‌ای از آن‌ها باقی می‌ماند. اما دوستی موهبتی دیگر است. رابطه‌ی دوستی خالصانه یک اصل اساسی و بنیادین است که می‌تواند روحیه‌ی خویشاوندی را به‌وجود آورد. در حقیقت دوستی همان ارتباط و وابستگی قوی است که مردان به آن احتیاج دارند.

ماهیت دوستی

روان‌شناسی به نام «اریک فروم» می‌گوید: «اصلی‌ترین نیاز مردان غلبه بر جدایی است.» دوستی تنها روشی است که می‌تواند این امکان را برای آن‌ها فراهم کند. این تنها پادزهر مشکل غامض انسانی است که همه‌ی ما گاه و بی‌گاه با آن مواجه بوده‌ایم؛ مشکل تنهایی. بدون شک خودتان هم می‌دانید که ازدواج کردن به معنای این نیست که دیگر طعم تلخ تنهایی را نخواهید چشید. اما دوستی چنین قدرتی را دارد. اگر به آن اجازه‌ی ریشه‌دار شدن بدهید، هرگز تنها نخواهید ماند. اما دوستی فقط برای فرار از تنهایی نیست. دستاوردهای آن فراتر از حد تصور ماست.

در تمام دوستی‌ها قابلیت‌های معلومی به مشارکت گذاشته می‌شود. اول از همه حس اعتماد است. مطمئن هستیم که طرف مقابل هم به ما اهمیت می‌دهد، به ما توجه کرده و ما را واقعاً دوست دارد. از اعماق قلب خود اطمینان داریم که یک دوست فقط بر اساس آنچه هستیم به ما توجه می‌کند، بنابراین ما هم نسبت به او علاقه نشان می‌دهیم. در این میان علائق و ارزش‌های مشترک

زیادی به‌وجود می‌آید. حسن نیت و صمیمیت بین دو طرف برقرار می‌شود. علت پیدایش این عواطف خالصانه و دوست داشتنی کاملاً واضح است. به کسی که بیش‌ترین جایگاه را در قلب ما دارد اعتماد می‌کنیم. او کسی است که هرگز به ما خیانت نمی‌کند و یار وفادار ماست.

هر چه از عمر دوستی‌مان می‌گذرد، این احساسات قوی‌تر می‌شوند، زیرا در می‌یابیم که سرمایه‌گذاری درستی کرده‌ایم و این پاداش ما در قبال دوستی است. لذت داشتن یک گذشته‌ی مشترک هم شیرینی خاصی به روابط می‌دهد، مرور خاطرات خوش و حتی ناخوشی که با هم داشته‌ایم، توان بیش‌تری در تحمل سختی‌های فعلی در ما به‌وجود می‌آورد. آینده هم بخشی از دوستی‌هاست نقشه‌ها، رؤیاها، پیش‌بینی‌ها و آسایش ناشی از شناخت هر چه بیش‌تر.

وقتی کودک و نوجوان هستیم راحت‌تر با دیگران طرح دوستی می‌ریزیم تا در سنین بزرگ‌سالی. به‌خصوص دختران می‌توانند رابطه‌ی بسیار نزدیکی با یکدیگر برقرار کنند. آن‌ها حتی لباس‌هایشان را با یکدیگر شریک می‌شوند و مادرانشان را وادار می‌کنند تا دو انگشتر یک شکل به نشانه‌ی دوستی برایشان بخرند. پسران هم اگر با کسانی رفیق باشند، روابط خوبی برقرار می‌کنند.

عبارت «بهترین دوست من» از زمان کودکی در اذهان شکل می‌گیرد و معنای خاصی هم دارد. متأسفانه هر چه بزرگ‌تر می‌شویم مهارت کم‌تری در ایجاد چنین رابطه‌ی مهمی از خود نشان می‌دهیم. برخی از بزرگ‌سالان عاقلانه عمل کرده و دوستان قدیمی را تا آخر عمر برای خود نگه می‌دارند اما متأسفانه در یافتن دوستان جدید ناتوانند. با افزایش سن، غرور کاذبی در افراد شکل می‌گیرد.

دیگر دعوت‌های ساده به دوستی مثل زمان کودکی را در این افراد بزرگ‌سال نمی‌بینیم. کودکی خود را به خاطر دارید: «دوست داری با من بازی کنی؟» با همین جمله‌ی کوچک دوستی‌های عمیق و طولانی آغاز می‌شدند. در بزرگ‌سالی محافظه‌کار و مشکل‌پسند می‌شویم اما نیاز قلبی ما به داشتن چنان رابطه‌های نزدیک و بی‌آلایشی از بین نرفته است. فقط وانمود می‌کنیم که دیگر به آن‌ها نیاز نداریم.

طی جلسات مشاوره‌ی خود، تقریباً هر روز با این غرور کاذب مواجه می‌شوم. زنان و مردانی که در بسیاری از جنبه‌های زندگی خود موفق و هوشمندانه عمل کرده‌اند اما در مواجه شدن با سایر مردم بسیار ناشیانه عمل می‌کنند! در اعماق وجود آن‌ها هنوز هم این تفکرات کهنه‌ی دبیرستانی نهفته است: یک فرد موفق و محبوب برای یافتن دوست تلاش نمی‌کند، دوست خودبه‌خود پیدا می‌شود. چه افکار پوچی!

همه‌ی ما در تمام سنین حتی بزرگ‌سالی باید چشمان خود را به هر سو بچرخانیم تا یک دوست جدید پیدا کنیم. مزیت ما به کودکان در دوست‌یابی این است که ما از پیچیدگی‌ها و منافع داشتن یک دوست خوب آگاهی کامل داریم. حتی گاهی اوقات درد تنهایی را چشیده‌ایم و می‌دانیم که مرهم زخم تنهایی فقط یک دوست خوب است. دوستان بزرگ‌سال هنگام گرفتاری و سختی از یکدیگر کمک می‌خواهند و در مواقع مصیبت به هم نیاز دارند. دوستان در چنین مواقعی با حضور خود ثابت می‌کنند که چقدر برایشان عزیز هستیم و آن‌ها تا چه اندازه به ما اهمیت می‌دهند. آن‌ها حتی تمام روحیات ما را درک می‌کنند برای مثال این‌که چه موقع آزرده هستیم. حتی ارتعاش صدا از پشت تلفن آن‌ها

را متوجه‌ی واقعیت می‌کند.

همه‌ی ما نیاز به حمایت و پشتیبانی داریم و دوستان نزدیک می‌توانند حامی ما باشند. وقتی زنی می‌گوید: «هر زمان که به او احتیاج دارم به سویم می‌شتابد.» یعنی با تمام وجودش و بدون هیچ تردیدی روی دوستش حساب می‌کند. وقتی مردان دوست خود را یک «مرد قوی و محکم» توصیف می‌کنند، پیامی را منتقل می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند به شما بگویند که با داشتن چنین دوستی هرگز بر زمین نخواهند خورد، چون او در هنگام گرفتاری یار و یاور آن‌هاست.

دوستی هم ممکن است به سردی بگراید. ممکن است بین دو دوست مشاجره در بگیرد، یکدیگر را برنجانیم، از دست هم عصبانی شده، و یا آن‌قدر سرگرم کار با کسان دیگر شویم که به ندرت با آن‌ها تماسی برقرار کنیم. اما همیشه امید هست که روزی باز هم این ارتباط از سر گرفته شود. مطمئن باشید که در غیر این صورت ضرر بزرگی کرده‌ایم. در حقیقت، هر چه سن افراد بالاتر می‌رود ارزش دوستی‌های قدیمی هم بالاتر می‌رود. همه‌ی ما می‌دانیم که برای ایجاد یک رابطه‌ی قوی و پایدار و هم‌چنین شناختی عمیق و راستین، سال‌های زیادی را صرف کرده‌ایم و عمری را با هم به غم و شادی گذرانده‌ایم.

به‌دلیل همین سال‌ها و خاطرات مشترک است که دوستان می‌توانند لحظاتی ما را همراه با خاطرات خوش گذشته از زمان حال جدا کرده و با شعفی وصف‌ناپذیر به گذشته‌های شیرین برگردانند. در حقیقت، فقط با بهترین دوست قدیمی خود می‌توانید کودک درون خود را بیدار کرده و شادی گذشته را تجربه کنید.

دوستی بین زن و شوهر هم همانند دیگر دوستی‌هاست. البته به دلیل پیچیدگی‌های لحظات رمانتیک، این رابطه بسیار عمیق‌تر و معنادارتر است. زوج‌هایی که دوستان خوبی برای هم باشند می‌توانند ظرفیت روابط رمانتیک خود را با احساس واقعی و همراهی دوستانه درهم آمیزند.

مردان و بی‌پرده سخن گفتن

مردان را اغلب این‌گونه توصیف می‌کنیم: آن‌ها هرگز بی‌پرده سخن نمی‌گویند، آن‌ها با رک‌گویی مشکل دارند. واقعیت هم همین است. آن‌ها نمی‌توانند با استفاده از کلمات خود را آن‌گونه که هستند نشان دهند و یا بدتر از آن خود را آسیب‌پذیر می‌کنند. به دلیل همین خصیصه‌ی روانی هم آن‌ها معمولاً مستعد ابتلا به بسیاری از بیماری‌های ناشی از استرس می‌گردند. تصویری که از آن‌ها در ذهن داریم این است: مردان نمی‌توانند و یا مایل نیستند بی‌پرده و مستقیم با همسرانشان ارتباط برقرار کنند. اما می‌توانند یک رابطه‌ی سطحی و مصنوعی با دوستان مرد خود داشته باشند.

متأسفانه چنین ارزیابی مهیبی تا حدودی هم درست است. مردان آن‌چنان که ما فکر می‌کنیم با دیگر افراد از جنس مذکر رابطه برقرار نمی‌کنند و کاملاً صحیح است که نمی‌توانند صحبتی صمیمی و دوستانه با همسرشان داشته باشند. در نهایت مردانی که از بروز دادن ترس‌های درونی خود اجتناب می‌کنند، بیش از سایرین که آزادانه از احساساتشان سخن می‌گویند در معرض فشارهای عصبی قرار می‌گیرند. با مشاهدات اولیه از رفتارهای مردانه متوجه می‌شویم که درمان چنین وضعیتی چندان هم ساده نیست. توصیه کردن بسیار راحت است:

مردان باید راحت‌تر برخورد کرده و بی‌پرده سخن بگویند! اما این امر فقط به گفتار میسر است.

برای مثال مردانی که از فشارهای عصبی مربوط به شغلشان شکایت می‌کنند ولی مهارت‌های خاصی را برای فائق آمدن بر این مشکلات کسب نمی‌کنند، بیش از سایرین از فشارهای روانی رنج می‌برند. در حقیقت راه‌بردهای کنار آمدن با این‌گونه مشکلات عبارتند از: یادگیری استقامت، کسب مهارت‌های شغلی، کارآمدی بیش‌تر و اظهارنظر صریح‌تر. بنابراین در این زمینه عمل مهم است نه حرف.

اصولاً مردان مشکلی در بیان احساسات خود ندارند، بلکه بیان برخی احساسات خاص برای آن‌ها مشکل است یعنی استفاده از آن دسته کلماتی که حاکی از فشار یا آسیب‌های روحی باشند. مردان هم می‌توانند آزادانه با این نوع احساسات برخورد کنند البته اگر در نظر همه قهرمان جلوه کنند. به همین دلیل است که سربازان یا ورزشکاران آزادانه فریاد برمی‌آورند. از نظر آن‌ها این فریاد نشانه‌ی ترس نیست، بلکه نشانه‌ی حضور در یک محور قهرمانانه است که می‌تواند شجاعانه و افتخارآفرین باشد.

اما زنان این‌گونه عمل می‌کنند که گویی ترجیح می‌دهند مردان باید قادر به بیان همه نوع احساسات خود باشند. اما تجربیات شخصی من از زنان، مردان و زوج‌هایی که در جلسات مشاوره شرکت کرده‌اند نشان می‌دهد که زنان فقط می‌خواهند مردان احساسات خود را درباره‌ی آنان بی‌پرده بیان نمایند و کاری به طیف کامل عواطف مردانه ندارند. زمانی که مرد بسیار رک باشد و تمام احساسات خود را بیرون بریزد، همسرش هم احساس امنیت فوق‌العاده می‌کند. اما از سوی

دیگر چنین حالتی نشان‌دهنده‌ی آسیب‌پذیری مرد است که اضطراب زیادی را در همسرش به‌وجود می‌آورد. در واقع زن احساس می‌کند که همسرش قابل اعتماد نیست، یک قرارداد نانوشته را زیر پاگذاشته و ضعفش را آشکار کرده است و بدتر از آن زن موظف است که این ناتوانی را جبران کند. زنان باید بدانند که نمی‌توان بیانی پویا و بی‌پرده از احساسات مرد را دریافت کرد و هم‌زمان عملکردهای مثبتی را هم از وی انتظار داشت. این کار کمی بی‌انصافی و در عین حال دور از دسترس است.

مردان دوست ندارند احساساتی و در نتیجه آسیب‌پذیر به نظر برسند. اما امروزه بسیاری از مردان را شاهد هستیم که به میل خود بی‌پرده از عواطف خود سخن می‌گویند. آن‌ها آموخته‌اند که بدین ترتیب می‌توانند همسرشان را به اعماق وجود خود راه دهند و افکار و احساسات خود را با او شریک شوند. این کار برای آن‌ها دو فایده دارد: اول این‌که به همسرشان نزدیک‌تر می‌شوند و از سوی دیگر می‌توانند به جای یک تصویر دو بعدی از خود در ذهن کودکانشان، یک انسان واقعی را به آن‌ها نشان دهند. از سوی دیگر مردان آموخته‌اند که اگر ترس‌های دنیای شغلی خود را داخل یک بطری ریخته و در آن را محکم کنند، به تدریج تبدیل به سم مهلکی خواهد شد.

مردان عموماً کردار را به بیان احساسات ترجیح می‌دهند. البته نمی‌خواهم بگویم که مردان همواره یک غریبه‌ی ساکت برای همسرانشان باقی می‌مانند. بلکه به زنان توصیه می‌کنم تا به مردان کمک کنند که بتوانند بی‌پرده از احساسات خود سخن بگویند. برای این کار مردان باید تلاش کرده و تغییر کنند. آن‌ها باید دریابند که صحبت رک و بی‌پرده چیست و تا چه‌اندازه می‌تواند به آن‌ها

در داشتن یک روند سالم کمک کند. زنانی که بتوانند نیروهای درونی مرد را برای اظهارات صریح دریابند و ارزش نهند، مورد احترام و توجه همسرشان قرار خواهند گرفت.

مردان چگونه به دوستی پاسخ می‌دهند

رفتار مردان و زنان در قبال دوستانشان کاملاً متفاوت است. دوستی‌های زنانه همراه با ابراز علاقه‌ی فیزیکی و بیان واضح احساسات است. اما ارتباط مردانه غیرمستقیم‌تر است. زنان به همدیگر تلفن می‌کنند تا فقط صحبت کنند اما مردان تلفن می‌کنند تا در مورد فعالیتی برنامه‌ریزی کنند. زنان در محاوراتشان صمیمیت را بروز می‌دهند اما مردان در سخنانشان فقط اطلاعات واقعی و عملی را به یکدیگر ارائه می‌کنند.

اما فکر نکنید چون محاورات مردانه فقط در فعالیت‌های کلیشه‌ای از قبیل ماهیگیری، فوتبال و غیره خلاصه می‌شوند، هیچ ارتباط معناداری وجود ندارد. مردان با استفاده از زبانی ارتباط برقرار می‌کنند که برای زنان غیرمستقیم و نامفهوم است اما برای دیگر مردان کاملاً قابل درک است. برای مثال مردان عموماً مشکلات زندگی، رؤیاها و هراس‌های خود را به‌صورت کاملاً نامفهومی بیان می‌کنند. آنچه از آنان می‌شنوید چگونگی بازی و ورزش و یا تشریح عملکرد خود آن‌هاست. اما تمایل آن‌ها به صمیمیت از بین نرفته است و به قول خودشان آن را بیان کرده‌اند. آنچه شما می‌بینید تغییر شکل دادن برقراری ارتباط توسط آن‌هاست که گاه در لباس شوخی ظاهر می‌شود.

اما مهم نیست که او چند دوست مذکر دارد، او می‌خواهد همسرش بهترین

دوستش باشد. بدون او احساس تنهایی خواهد کرد. این دردی است که برای بسیاری از مردان آشناست. برخی از مردان برای بیان احساسات عمیق به دوستان مذکر خود پناه می‌برند اما برخی دیگر چنین صمیمیتی را با هیچ‌کس برقرار نمی‌کنند. متأسفانه تحقیقات در این زمینه نشان می‌دهند که اغلب مردان هیچ دوست نزدیک یا صمیمی ندارند.

هنگام رویارویی با مشکلات، مردان عموماً همانند زنان به سراغ دوستانشان نمی‌روند. به‌عنوان یک روان‌درمانگر، مراجعه کنندگان مرد زیادی داشته‌ام که در تنهایی و یا مواجهه با یک مشکل شغلی هیچ کسی را غیر از من نداشته‌اند. بدون شک شما هم مردانی را می‌شناسید که در مورد مشکلات ازدواجشان تا لحظه‌ی طلاق با هیچ‌کس سخن نگفته‌اند، حتی با رفیقشان! در صورتی که دوستان همسرشان از ماه‌ها قبل، از این واقعه‌ی ناگوار خبر داشته‌اند. ترسی که مردان از رقابت با دیگران در خود احساس می‌کنند، یک بهانه یا دستاویز استاندارد برای این‌گونه رفتارهایشان است. اما واقعیت این است که اغلب مردان آن‌گونه که دیگران فکر می‌کنند میل به رقابت و ستیزه‌جویی ندارند.

به دلیل همین ملاحظات و ترس از ضعیف دیده شدن است که بسیاری از مردان به دوستی‌های مردانه خود اهمیت چندانی نمی‌دهند. آن‌ها نیاز به یک رابطه‌ی صمیمی و حس اعتماد در شکل دیگری دارند تا بتوانند بدون سانسور، حرف‌های دلشان را بزنند. و این رابطه را فقط در همسرشان جست‌وجو می‌کنند. در واقع نیاز مردان به چنین دوستی‌هایی بسیار قوی‌تر از زنان است، زیرا خود را از مردان عقب می‌کشند و به آن‌ها اعتماد کافی ندارند. در این زمان است که شعله‌های نیازشان به همسر سر به فلک می‌کشد. تنهایی برای مردانی که طلاق

گرفته یا همسرشان فوت کرده است بسیار عذاب‌آور است. به همین دلیل است که این مردان به محض این‌که بتوانند دوباره ازدواج می‌کنند. آن‌ها می‌خواهند دوستی از دست رفته را دوباره احیاء کنند.

مردان نسبت به دوستی واقعی با صداقت و حق شناسی برخورد می‌کنند. با وجود چنین رابطه‌ای احساس نزدیکی بیش‌تر، تنهایی کم‌تر و اعتماد بیش‌تر می‌کنند. مردان دوست دارند که یک شریک واقعی برای زندگی خود داشته باشند، کسی که می‌تواند در تمام ماجراهای زندگی‌شان حاضر و ناظر باشد. زنی که بتواند این نیاز را درک کند؛ محبوب قلب همسرش خواهد بود چون او را می‌شناسد و می‌پذیرد.

رفیق

استوارت، ۳۰ ساله، به مدت یک سال نامزد داشته است. پس از جدایی از نامزد سابقش موقعیت‌های بسیاری برای ازدواج داشته است. او می‌گوید که قصد دارد به زودی ازدواج کرده و بچه داشته باشد اما مشکل او این است که فقط به ظاهر افراد توجه می‌کند. او به‌دنبال یک همسر قدبلند، لاغراندام و با ظاهری بسیار جذاب می‌گردد. اما وقتی با چنین افرادی به صحبت می‌نشیند، آن‌ها را مناسب ازدواج نمی‌داند. در واقع به نظر او همه‌ی آن‌ها بسیار خودمحور و سبک‌سر هستند.

یک روز که در جلسه‌ی مشاوره حاضر شده بود به من گفت: «بالاخره زنی را که می‌خواستم پیدا کردم. اگر او هم مرا بپسندد با هم ازدواج می‌کنیم.» نظرات او تغییر کرده بود. وقتی در مورد آن خانم از او پرسیدم، همانند سابق در مورد ظاهر

او سخنرانی نکرد بلکه گفت: «فکر می‌کنم او یک دوست واقعی است!»

نیکی و استوارت یکدیگر را در یک مسابقه‌ی دوچرخه‌سواری که توسط یک مجله‌ی ورزشی ترتیب داده شده بود ملاقات کردند. آن‌ها هنگام رکاب زدن در مورد برگزاری مسابقه با یکدیگر صحبت کرده و برای نهار هم سر یک میز نشسته بودند. استوارت می‌گوید: «مهم نیست که من چه می‌گفتم، نیکی منظور مرا از مسابقه، دوچرخه، محل برگزاری و غیره خوب درک می‌کرد. ما حتی کتاب‌های مشابهی را مطالعه کرده بودیم و نظرات مشترکی در مورد آن‌ها داشتیم. پس از آن با هم به یک فستیوال موسیقی رفتیم. بودن در کنار او بسیار راحت و خوشایند بود. الان احساس می‌کنم که یک رفیق واقعی را یافته‌ام.»

پس از نامزدی، استوارت و نیکی مشکلاتی را با هم تجربه کردند. استوارت از دوست نیکی خوشش نمی‌آمد و در مورد قول‌هایش کمی بی‌توجه بود. برای مثال نیکی از او خواسته که اگر قول می‌دهد به او تلفن بزند؛ حتماً این کار را بکند. اما با این همه هر دو مطمئن هستند که این مشکلات نمی‌تواند سد راه خوشبختی و ازدواج آن‌ها باشد. عاملی در وجود نیکی وجود داشت که استوارت را به خود جذب می‌کرد: او یک دوست واقعی بود، یک رفیق، کسی که برای گذراندن اوقات فراغت با او هم سلیقه است و هرگز کشمکش‌های مذکر/مؤنث را پیش نمی‌کشد.

از آن‌جا که از نظرات قبلی استوارت در مورد همسر مورد علاقه‌اش خبر داشتم – قد بلند، باریک‌اندام و بسیار جذاب و زیبا – درباره‌ی ظاهر نیکی از او سؤال کردم. او بدون معطلی عکسی از او را نشانم داد. او بسیار شیرین و دوست داشتنی بود اما زیبا نبود. کوتاه قد بود و کمی هم عضله‌ای و چاق به نظر

می‌رسید. یعنی دقیقاً برخلاف نظر سابق استوارت در مورد یک همسر ایده‌آل.

آنچه که واقعاً همسرتان را جذب می‌کند کشف کنید: دلیل این‌که تا این حد به ظاهر نیکی تأکید کردیم این است که نشان دهیم نقطه نظرات، شخصیت و رفتار یک زن می‌تواند بسیار تأثیرگذارتر از ظاهر جذاب او باشد. حتی اگر ظاهر فعلی او با سلیقه‌ی مرد تضاد کلی داشته باشد. احساس گرم، دوستانه و راحتی که استوارت با نیکی تجربه کرده بود باعث ایجاد انگیزه در او شد تا بالاخره تصمیم به ازدواج بگیرد.

بونی هم یک رفیق واقعی است. در حال حاضر ری او را یک همراه گرم و صمیمی می‌داند. اما این نظر با دیدگاه قبلی او کاملاً متفاوت است.

طی دوران نامزدی، ری در یک مهمانی خانوادگی حرف‌های بونی را در یک جمع زنانه در مورد مردان شنید و ناگهان برافروخته به سوی او رفت: «شما واقعاً مردان را احمق فرض کرده‌اید. هرگز حاضر نیستم با زنی که چنین تصورات وحشتناکی از مردان دارد ازدواج کنم. آنچه ما مردان از همسرانمان می‌خواهیم فقط دوستی یک رنگ است.»

اما بونی به او گفته بود: «دست بردار. این فقط یک مشت حرف‌های زنانه است. ببین من رفیق تو نیستم. من عشق زندگی تو هستم.»

بونی با همین جمله‌ی آخر ندانسته آتش خشم ری را شعله‌ورتر کرده بود. ری پرخاشگرانه به او گفته بود: «مسئله درست همین است! من از این‌که ادای یک عاشق دلباخته را برای تو در بیاورم خسته شده‌ام. بهتر است با یک عقب مانده ازدواج کنی که معنای رفتار توهین‌آمیزت را درک نکند.»

بونی هم در جواب سخنان نیشدار او گفته بود: «امیدوارم تو هم یک رفیق

پیدا کنی که با تو به ماهیگیری بیاید. چون فقط همین تو را خوشحال می‌کند! حیف شد که نمی‌توانی با «ارنست همینگوی» ازدواج کنی، چون او هم مثل تو فقط عاشق ماجراجویی و ماهیگیری بود.»

بونی، ۳۵ ساله، برای یک شرکت نقشه‌کشی کار می‌کند. او مهارت و توان بسیاری در زمینه‌ی شغلی از خود نشان داده است. در ساعات کاری او لباس مناسب و شیکی به تن کرده و همانند یک متخصص واقعی تجاری با مراجعه کنندگان که غالباً مرد هستند، برخورد شایسته‌ای دارد. اما پس از کار تبدیل به شخص دیگری می‌شود.

او از این‌که می‌توانست با هر کسی مطابق با شأن او رفتار کند به خود می‌بالید. اگرچه در محیط کاری برخورد مناسبی با مردان داشت، اما همواره آن‌ها را تحقیر می‌کرد.

یکی از تفریحات بونی این بود که دوست‌های مؤنث خود را جمع کرده و با هم در مورد کارهای هفته‌ی قبل خود صحبت کنند. در یکی از همین هم‌نشینی‌ها بود که ری‌صحبت‌های او را شنیده بود. بونی گفته بود: «یک دامپزشک که تحقیقات توصیفی زیادی انجام داده است و بیش‌تر آن‌ها به‌صورت غیرقابل باوری هم در مورد موش‌ها درست از آب درآمده است، یک نظریه در مورد انسان‌ها و موش‌ها ارائه داده است. او عقیده دارد که زنان و مردان هم همانند آنچه در موش‌ها می‌بینیم، اصولاً همواره در حال نبرد هستند. جنگی که باید یک برنده داشته باشد!»

طی دوران نامزدی، آن‌ها به همدیگر تلفن می‌کردند و با هم به تماشای فیلم، موزه و یا رستوران می‌رفتند، اما همه‌ی آن‌ها طبق سلیقه‌ی بونی تنظیم می‌شد.

ری سعی کرده بود تا برای رفتن به ماهیگیری و یا یک مسابقه‌ی بیس‌بال برنامه‌ریزی کند. او چندین بار گفته بود: «می‌خواهم دریاچه‌ای را که در کوهپایه پیدا کرده‌ام به تو نشان بدهم. نمی‌دانی چه جای دنج و زیبایی است.» اما بونی هر بار شرکت در چنین فعالیت‌هایی را رد کرده و به او گفته بود: «این‌ها کارهای مردانه است، یکی از دوستان مذکرت را با خودت ببر!»

پس از آن دعوا بونی گوشی تلفن را برداشت و تمام ماجرا را برای یکی از دوستانش تعریف کرد. اما از شنیدن حرف‌های دوستش شوکه شد: «خدای من بونی ! او خیلی آدم خوبی است! یعنی در واقع به نظر من مناسب‌ترین مرد برای توست! وای خدا جون، او نامزد توست و قرار است با هم ازدواج کنید!»

طی روزهای آینده، بونی تمام وقت گریه می‌کرد. حتی وقتی در حال رانندگی برای رفتن به یک قرار کاری و یا برگشتن به خانه بود، حرف‌های ری و دوستش مرتب در گوشش تکرار می‌شدند. او بالاخره به خودش قبولاند که ری را واقعاً دوست دارد و نمی‌خواهد ازدواجش را از دست بدهد.

بنابراین به ری تلفن کرد و از او خواست که همان روز بعد ازظهر با هم به کافی‌شاپ بروند. آن‌ها ساعت‌ها صادقانه با هم صحبت کردند، همانند دو تا دوست واقعی. بونی دریافت که اگر خودش باشد، احساس شادی و راحتی بیش‌تری می‌کند. هنگام بیرون آمدن از کافی‌شاپ به ری گفت: «اگر بلیط بخرم، مرا به تماشای بازی تیم داجر می‌بری؟»

بونی کشف مهمی کرد. او از انجام دادن برخی فعالیت‌ها واقعاً لذت می‌برد. فعالیت‌هایی که قبلاً نه تنها برایش مهم نبودند بلکه آن‌ها را مسخره هم می‌کرد. او همیشه ترس عمیقی از عاقبت ناگوار بسیاری از کارها داشت. اما بالاخره ترس

عمیق او از صمیمیت، جای خود را به اعتماد و احترام شایسته‌ای نسبت به ری داد. او در نهایت توانست شخصیت واقعی خود را به تدریج برای همسرش آشکار کند.

ری هم به سهم خود سعی کرد آزادانه‌تر و صادقانه‌تر رفتار کند. پیش از آن ری احساس رنجش شدیدی از او به دل داشت چون احساس می‌کرد هیچ علاقه‌ای در کار نیست و بونی فقط به چشم یک اسکورت خوش‌تیپ به او نگاه می‌کند، نه یک همسر. به همین دلیل آرام آرام از او فاصله گرفته و فقط هفته‌ای یک یا دو بار به دیدن او می‌رفت. اما وقتی بونی تغییر کرد و آن‌ها فعالیت‌های مشترکی را با هم آغاز کردند، همه چیز رنگ دیگری به خود گرفت. ری هم احساس می‌کرد که در کنار بونی می‌تواند خودش باشد. بنابراین زمان بیش‌تری را برای او در نظر گرفت.

برای محبوبتان یک دوست واقعی باشید: ترس متداول زنان و مردان این است که اگر پای دوستی واقعی به روابطشان باز شود، تمایلات و هیجانات از بین خواهند رفت. در برخی فرهنگ‌ها تمایز وحشتناکی بین رفتار دوستانه و رفتار جذاب قائل می‌شوند. بسیاری از ما هم این تمایز غلط را می‌پذیریم. اما باید بدانید که عشاق هم می‌توانند دوستان خوبی برای هم باشند و بالعکس.

دوست بودن با محبوب به معنی از دست دادن جذابیت نیست. با این کار می‌توانید ابعاد مهم رابطه‌ی خود را گسترش داده و تقویت کنید. تمایلات انسانی گاه در زیر لایه‌های عصبانیت و رنجش مدفون می‌شوند. اما برقراری ارتباط در سایه‌ی دوستی راحت‌تر شده و احساس یگانگی حاصل از آن می‌تواند تمام دردها و سوءتفاهمات را از بین ببرد. هنگامی که دو نفر دوست باشند، یکدیگر را

بهتر و بیش‌تر درک می‌کنند. اگر زن و شوهر دوست هم باشند، مـی‌توانـند از روش‌های مؤثرتری برای گسترش تمایلات مثبت خود استفاده کنند. آن‌ها هرگز عواطف و تمایلات خود را از دست نمی‌دهند. در واقع دوستان همواره موضوعی برای صحبت و درد دل کردن دارند. روابط آن‌ها دو جانبه بوده و پـذیرای هـم هستند.

پیش قدم

ژانت و گن حدود نه ماه پیش با هم نامزد کرده‌اند. اخیراً گن به هنگام صحبت کردنش از عباراتی مانند «وقتی که یک زوج سالخورده بشویم...» و یـا «در مـاه عسلمان...» استفاده می‌کند اما از تعیین تاریخ مراسم ازدواج طفره می‌رود. ژانت ۳۴ ساله است و دیگر مایل به صحبت در مورد تاریخ ازدواج نیست. او تصمیم گرفته تا صبر کند. آن‌قدر صبر کند تا خود گن اقدام به سروسامان دادن کارهای عروسی کند. او می‌گوید: «می‌دانید، خب، بالاخره من هم مشکلات زیادی برای نامزدی داشتم و تلاش زیادی برای زنده نگه‌داشتن آن انجام داده‌ام. اما فـعلاً می‌خواهم دست نگه‌دارم و همه چیز را به عهده‌ی خودش بگذارم.»

در واقع همیشه ژانت برای همه چیز پیش‌قدم بوده است. حتی شناختی که در حال حاضر دارند را هم مدیون همین روحیه‌ی ژانت هستند. او همواره در تلاش بوده تا رابطه‌شان را استوارتر کند. دو سال پـیش ژانت دیـدگاه دیگـری داشت. او نظرات رادیکال و تندی در مورد مردان داشت و رفـتارهایش بسـیار پرخاشگرانه بود اما با تلاش فراوان توانست تغییرات زیادی را در خود به‌وجود آورد.

ژانت می‌گوید: «یک بار که با یکی از دوستانم به مهمانی رفته بودم گوشه‌ای ایستادم و به زوج‌های خوشبخت خیره شدم. من به آن‌ها حسادت می‌کردم. تمام هفته منتظر تماسی از سوی نامزدم بودم (منظورم نامزد سابقم است). او به ناگاه مرا ترک کرده بود. پس از مهمانی سعی کردم بیش‌تر در خانه بمانم. اما جمعه‌ی بعد از مهمانی پس از تنهایی و افکار آزاردهنده به این نتیجه رسیدم که شاید همه چیز تقصیر خودم بوده است. دریافتم که رنجش من از نامزدم باعث شده است تا احساس کنم یک مصدوم تمام عیار هستم. آسیب‌دیده و پریشان. اما درواقع من قربانی عدم تحرک خودم شده بودم.»

ژانت شروع به حرکت‌هایی در درون خود کرد. این کار برایش خیلی جالب بود. او می‌گوید: «من دریافتم که دنیای واقعی مردان بسیار سریع حرکت می‌کند. بنابراین سعی کردم خود را با این سرعت و تحرکات سازگار کنم.»

گن همکلاسی ژانت در یک کلاس خلاقیت نویسندگی در دانشگاه بود. ژانت می‌گوید: «به نظرم آدم جالبی آمد. وقتی یکی از داستان‌هایش را در کلاس خواند احساس کردم که ایده‌ها و احساسات مشترکی نسبت به زندگی داریم. زنگ تفریح جلو رفتم و خود را به او معرفی کردم. سپس به او گفتم که از داستانش خوشم آمده است.»

تمایل او به پیش‌قدم شدن در مکالمه که ناشی از اعتماد به نفس بالایش بود، باعث شد تا گن هم بتواند آزادانه‌تر تصمیم‌گیری کند. درحال حاضر هم ژانت یک تندیس دوستی ناب است که تأثیرات بسیار شگفتی را بر نامزدش بر جای گذاشته است.

پیش‌قدم باشید

اگر همه‌ی نیازهای خود را از محل همسایگی خود تأمین می‌کنید، برای خرید، شرکت در کلاس، رفتن به سرکار و غیره، افراد زیادی را می‌بینید که صورت‌هایشان برایتان آشناست اما هرگز با آن‌ها صحبتی نمی‌کنید. چرا؟ چون شما به آن‌ها معرفی نشده‌اید و یا علت خاصی برای صحبت کردن با آن‌ها ندارید. بنابراین آرام از کنار یکدیگر عبور می‌کنید. گاهی اوقات برایشان سر تکان داده، لبخند می‌زنید و یا سلامی رد و بدل می‌شود. اما کل ماجرا در همین حد است. هر فردی، چه زن و چه مرد؛ اگر برای ایجاد یک ارتباط پیش‌قدم شود، از لذت داشتن روابط اجتماعی بیش‌تر و بالاتر برخوردار خواهد شد.

ممکن است فکر کنید که با طرف مقابل هیچ وجه اشتراکی ندارید. شاید هم تماس‌های تجاری یا آشنایی‌های معمولی برقرار کنید. اما حتماً برای شما هم پیش آمده است که وقتی باکسی صحبت می‌کنید در میان سخنان او به نکته‌ای برخورد کنید که برایتان بسیار مفید باشد. حتی ممکن است در این میان به افراد بسیار خاصی برخورد کنید. شاید تمام آنچه گفتم برایتان بی‌معنی باشد اما بهتر است شانس خود را برای روابط اجتماعی بهتر امتحان کنید. اگر بخواهید در خانه بنشینید و گوش به زنگ تلفن از سوی یک فرد آشنا باشید، ممکن است این انتظار تا آخر عمر طول بکشد.

وقتی پیش‌قدم می‌شوید، از موضع قدرت و پویایی وارد می‌شوید. دیگر تصویر یک فرد منتظر برای آشنایی و کمک از بین می‌رود. بهتر است در آغاز فقط به معرفی خود اکتفا کنیم و یا قدم بزرگ‌تری برداشته و مرد عمل باشیم؟

در این صورت طرف مقابل چه واکنشی نشان می‌دهد؟ تقریباً همه‌ی مردم از

چنین برخوردهایی لذت می‌برند. این مسئله در مورد تمام مردان صادق است. آن‌ها دوست ندارند قدم اول را بردارند چون می‌ترسند دست رد به سینه‌ی آن‌ها بخورد.

اِولین هم یک پیش‌قدم واقعی است. او شش سال پیش با لری ازدواج کرده است. هر دوی آن‌ها چهل و چند ساله هستند و فرزند ندارند. او می‌گوید: «اگر می‌دانستم که پس از ازدواج هر شب باید از محل کارم به خانه بیایم و پس از صرف شام جلوی تلویزیون بنشینم، هرگز اقدام به ازدواج نمی‌کردم. از این زندگی تکراری خسته شده‌ام. لری هر شب تا دیر وقت کار می‌کند و من هم در خانه این طرف و آن طرف می‌روم و آه می‌کشم. او مرد خوبی است و مرا دوست دارد اما من نمی‌دانم چه باید بکنم.»

اِولین و لری به یک نقطه‌ی بحرانی در ازدواج خود رسیده‌اند. او خسته و کسل است و به زوج‌های دیگر حسادت می‌کند، حتی به زن‌های مجردی که هیجان بیش‌تری را در زندگی تجربه می‌کنند هم حسادت می‌کند. او احساس می‌کند که لری به وضعیت بحران میان‌سالی زودرس دچار شده است. او دیگر یک مرد فعال و ماجراجو نیست که با هم به کوه‌نوردی می‌رفتند و یا تعطیلات آخر هفته را با انرژی زیاد برای مسافرت، کنسرت و مهمانی برنامه‌ریزی می‌کرد. مشکل اصلی این‌جاست که اِولین دست روی دست گذاشته و منتظر است تا لری هیجان‌آفرین شود و رفتاری مانند سال‌های اول ازدواجشان داشته باشد. او انتظار دارد که شوهرش ناگهان از در وارد شود و بلیط یک مراسم جالب را به او نشان دهد، یا او را به بازدید محلی ببرد و یا برنامه‌ریزی خاصی را ارائه کند.

راستش را بخواهید، لری پیشنهادات زیادی به اِولین کرده بود، اما هر بار

بیش از پیش با نظرات سخت‌گیرانه او رو به رو شده و کم کم اشتیاقش را از دست داده و به این نتیجه رسیده بود که چرا به خودش زحمت زیادی بدهد.

یک روز پس از صرف نهار با یک دوست قدیمی که همواره اِولین به ازدواجش حسادت کرده بود، لب به شکایت از ازدواج خود گشود: «تو و جیم همیشه به کلاس می‌روید، برای تعطیلات آخر هفته برنامه‌ریزی سفر می‌کنید، و یا در یک فعالیت اجتماعی مشترک شرکت می‌کنید- کاش لری هم مثل جیم بود!»

و دوستش با حیرت پاسخ داده بود: «تو فکر می‌کنی برای همه‌ی این‌ها شوهرم پیش‌قدم می‌شود؟»

اِولین پس از شنیدن حرف‌های دوستش تصمیم گرفت تا در رفتارش با لری تغییراتی داده و بسیار مثبت، تأثیرگذار و با محبت گردد. اگرچه در آغاز تفاوتی در رفتار لری دیده نشد اما او ناامید نشده و ادامه داد چون تصمیم گرفته بود ازدواجش را نجات دهد. بنابراین فعال‌تر شده و دیگر منتظر نبود لری در لباس شوالیه و سوار بر اسب سفید وارد خانه شده و تغییرات ناگهانی و رمانتیک به‌وجود آورد، بنابراین او ترتیب شام با دوستانشان را داد و برای کنسرتی که به تازگی برگزار شده بود بلیط خرید. احساسات گرم دوباره بین آن دو شکوفا شد. آن‌ها دوباره شروع به صحبت کردند. وقت مناسبی بود که به شوهرش بگوید از فاصله‌ی ایجاد شده بسیار نگران شده و تصمیم به تغییر روش گرفته است.

اِولین حتی قدم را فراتر گذاشت و پیشنهاد انجام فعالیت‌های دو نفری جدیدی را داد. لری هم از این مسئله شادمان شد و همین او را دلگرم‌تر کرد. واکنش مثبت او به دلیل آسودگی بود و یک بار سنگین از روی دوشش برداشته شده بود. دیگر همسرش از او انتظار نداشت که برای هر کار یا فعالیتی پیش‌قدم

بشود. این روحیه‌ی فعال و سرزنده‌ی جدید تمام ناراحتی‌های سابق دو طرف را از بین برد.

لری می‌گوید: «این کارها باعث شد که دوباره به هم نزدیک شویم. گاهی فکر می‌کردم که همه چیز بین ما تمام شده و من تبدیل به یک پیرمرد از کار افتاده شده‌ام. اما روشی که در پیش گرفته‌ایم دوباره در چهل و چند سالگی به زندگی ما سرو سامان داد. از این‌که همسرم ما را به مسیر درست برگردانده است از او قدردانی می‌کنم.»

مسئولیت تغییر را بپذیرید

هر دوستی یا ازدواجی نیاز به توجه مداوم دارد. «وودی آلن» هم در یکی از فیلم‌هایش به «دایان کیتون» می‌گوید: «یک رابطه همانند کوسه است. اگر مدام حرکت نکند، می‌میرد.» هر دو طرف باید احساس مسئولیت کرده و با صرف انرژی مثبت رابطه‌ی خود را زنده و فعال نگه‌دارند تا در مسیر صحیح و رو به جلو حرکت کند. هر دو باید در تجربه‌های جدید شرکت کنند تا احساس مشترکی در آن‌ها جوانه بزند، حرفی برای گفتن به هم داشته باشند و برای آرزوهای مشترک برنامه‌ریزی کنند. این مسئله در مورد زوج‌هایی که بچه‌ای ندارند و یا آن‌ها که کودکانشان بزرگ شده و از آن‌ها جدا زندگی می‌کنند، بیش‌تر صدق می‌کند، زیرا تمرکز کم‌تری برای تعامل با یکدیگر خواهند داشت.

اگر حقیقت آشکار شود، همه‌ی ما مایل هستیم تا در روابط و زندگی خود تغییراتی ایجاد کنیم. در اغلب موارد اگر تن به این تغییرات ندهیم، همه‌ی تقصیرها را به‌گردن همسرمان می‌اندازیم. آن‌ها نیازی به پیشنهادات ما ندارند،

به شکایت‌های ما گوش نمی‌دهند، با دعوا هم از جای خود تکان نمی‌خورند. دلیل آن هم واضح است چون آن‌ها نمی‌توانند ذهن ما را بخوانند. اگر مایل به ایجاد تغییراتی هستید، معطل نکنید، منتظر نباشید تا همسرتان قدم اول را بردارد. همواره مسئولیت شروع را خودتان به‌گردن بگیرید.

اصولاً کسی که نیاز به تغییر را در زندگی خود حس کرده باشد مسئول پیدایش آن نیز هست. منتظر یک ناجی نباشید. انتظار برای اقدامات دیگران جهت اصلاح و بهبود زندگی ما بسیار بیهوده است. هنگامی‌که منتظر هستید، بسیار کم‌تحرک می‌شوید و بدتر از آن حساسیت‌های همسرمان را نیز بالا می‌بریم. وقتی مسئولیت را پذیرفته و دست به کار می‌شوید، کم تحرکی و انتظار کشنده رخت‌بربسته و جای خود را به تحرک سازنده می‌دهد. به جای آن‌که خود را قربانی سرنوشت بدانیم، شانس خود را امتحان کرده و همه چیز را با تمام قوا به مسیر اصلی و صحیح هدایت کنیم.

یکی از دلایلی که برخی در برابر این حرکت مؤثر و مثبت به سوی مسیر درست مقاومت می‌کنند، غرور است - یا بهتر است بگوییم غرور کاذب است. این‌گونه افراد می‌اندیشند: «اگر او خودش پیش‌قدم نمی‌شود و این مسئله به ذهن خودش خطور نکرده است و یا اگر او هیچ انگیزه‌ای در من ایجاد نمی‌کند، پس یعنی او مایل به تغییر نیست. اقدام من زمانی مؤثر خواهد بود که او هم بخواهد. یعنی او هم اقدامی بکند. اگر من از او تقاضایی بکنم همه چیز را خراب‌تر می‌کنم!» تمام این افکار و احساسات زاییده‌ی غرور کاذب هستند نه عشق. گاهی اوقات پیش‌قدم شدن مفهوم عشق را در وجود طرف مقابل زنده می‌کند. عملکردهای عادت‌گونه‌ی همسران هیچ رنگ و بویی از عشق ندارند. هنگامی‌که

همسرتان نسبت به رفتار جدیدی که نشان می‌دهید واکنش نشان می‌دهد و آن‌را می‌پذیرد یعنی عشق خود را نشان می‌دهد. حقیقتاً چنین واکنشی کاملاً هم طبیعی است.

در حقیقت برداشتن اولین قدم و اقدام برای ایجاد تغییرات مثبت، بسیار مؤثرتر و مهم‌تر از انتظار بیهوده است. هنگامی‌که تلاش می‌کنیم به‌طور اتوماتیک پرده‌های رنجش را کنار زده و پایه‌های زندگی خود را آن‌گونه که دوست داریم محکم می‌کنیم.

یک منبع عشق واقعی

جنی می‌گوید: «وقتی برای اولین بار مایکل را دیدم احساس کردم که از زنان شاغل در امر تجارت همچون من دل خوشی ندارد. دوستان او عموماً هنرمند بودند، نویسنده، شاعر و نقاش. او به من گفت که علاقه‌ی دیوانه‌واری به فیلم و هنرپیشه‌ها دارد. پس از ازدواج او روزی شش بار به من تلفن می‌کرد اما می‌دانستم هنوز مرا به عنوان همسر نپذیرفته است و تردید زیادی نسبت به من دارد. البته من هم همین احساس را داشتم. هیچ راهی نبود که بتوانم یک رابطه‌ی عملی و بالغ با او که یک دیوانه‌ی هنر بود ایجاد کنم. از همان اول به او گفته بودم که باید رابطه‌ی متعادلی بین خود ایجاد کنیم چون هر دوی ما افرادی بالغ و بسیار خلاق هستیم.»

اولین ملاقات جنی، ۳۶ ساله با مایکل، ۳۴ ساله که یک نمایشنامه‌نویس و روزنامه نگار آزاد است، حدود دو سال پس از طلاق جنی صورت گرفت. او پس از هشت سال از همسر سابقش جدا شده بود. جنی پس از طلاق به یک شهر دیگر

نقل مکان کرده بود. او برای پرکردن اوقات فراغت به کلاس‌های شبانه‌ی فیلم‌سازی، نویسندگی و هنرهای‌تئاتر روی آورده بود. اولین نمایشنامه‌اش را برای چاپ آماده می‌کرد که با مایکل آشنا شد. او هم یک نمایشنامه‌نویس بود.

جنی می‌گوید: «او یک نویسنده‌ی خلاق و با استعداد است. انسانی بسیار خون‌گرم و خوش‌مشرب به نظر می‌آید. در آغاز از دیدن دوستانش به هراس افتادم. نمی‌دانستم چه بگویم و یا چه بکنم. او وضعیت مرا درک و شروع به صحبت کرد. از تمام ایده‌های تئاتری او لذت می‌بردم. او دنیای جدیدی را از هنر به من معرفی کرد. همواره انسان‌های پرافاده با ادعاهای دروغین وجود دارند اما من به‌خوبی آن‌ها را تشخیص می‌دهم. در حال حاضر او یاد گرفته است که به دنیای تجارت احترام بگذارد، همان‌گونه که من به هنر او احترام می‌گذارم. او حتی یک نمایشنامه در مورد مسائل تجاری و فروش نوشته است و قهرمان اصلی داستان برداشتی از شخصیت من است.

در ابتدا پول یک مسئله‌ی دردناک برای ما بود. من حدوداً پنج برابر او درآمد داشتم. او در یک آپارتمان کوچک ارزان‌قیمت زندگی می‌کرد و بابت مقاله‌هایی که به‌عنوان یک روزنامه‌نگار آزاد می‌نوشت فقط ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ دلار درآمد داشت. این مبلغ برای پرداخت کرایه خانه‌اش کافی بود تا او به نمایشنامه‌نویسی بپردازد. مایکل از رفتن به رستوران‌های گران‌قیمت سرباز می‌زد. حتی اگر من پیشنهاد پرداخت پولش را می‌دادم، باز هم نمی‌پذیرفت چون نمی‌توانست جبران کند.

اما هیچ وقت فاصله‌ی زیادی بین ما نبود. از همان اول ازدواج یکدیگر را دوست داشته و به هم اعتماد کردیم. همیشه درباره‌ی آینده و حتی مسائل مالی

با هم گفت‌وگو می‌کردیم. من به او می‌گفتم که عاشق شغلم و درآمد حاصل از آن هستم و در ضمن به عنوان یک نویسنده‌ی توانا به او اعتماد داشته و افتخار می‌کنم. به او اطمینان دادم که هرگز نمی‌خواهم او یک سهامدار پول‌دار یا فرد با نفوذ دیگری باشد و در ضمن اصلاً به او فشار نمی‌آورم که پول زیادی در آورد - چون قبلاً یک ازدواج مادی بی‌سرانجام داشته‌ام. از سوی دیگر من هم مثل همه‌ی مردم دوست ندارم کولی‌وار و بدون هیچ پشتوانه‌ی مالی زندگی کنم.

پس از ازدواج، درآمدهایمان را یکی کرده و پول کافی برای یک زندگی راحت اما نه اسراف کارانه به‌دست آوردیم. پرداخت قبض‌ها و مسائل مالی بر عهده‌ی من است. هنگام خرید خانه هم من برای معامله اقدام کردم چون تجربه و مهارت بیش‌تری داشته و در ضمن از این کار لذت می‌برم. آشپزی و خرید بیش‌تر به عهده اوست نه من. اما به نظرم از این مسئله خوشحال و راضی است. در هر حال او فقط صبح‌ها می‌نویسد. در حال حاضر به فکر بچه‌دار شدن هستیم. اما من می‌خواهم به کار کردن ادامه دهم و مطمئناً پس از آن مسئولیت او در خانه بیش‌تر هم خواهد شد.»

مایکل می‌گوید: «بعضی‌ها فکر می‌کنند که در خانه‌ی ما نقش زن و مرد جابجا شده است. جنی پنج برابر من درآمد دارد. هر دوی ما سخت کار می‌کنیم و به شغلمان علاقه‌مندیم. او باور دارد که من نویسنده‌ی خوبی هستم. همین امر موجب دلگرمی من شده تا با جدیت بیش‌تری به پیش بروم. از این‌که با یک زن قوی ازدواج کرده‌ام که پا به پای من در همه‌ی مسائل ایستاده، دوستم داشته و حمایتم می‌کند بسیار خوشحالم. من قدر او را می‌دانم. فکر می‌کنم ما مکمل خوبی برای همدیگر هستیم. بسیاری از نویسندگان جوان نمی‌توانند صاحب

خانواده بشوند، چون درآمد کافی ندارند. زندگی من هم می‌توانست بسیار متزلزل باشد اما او برای هر دوی ما خانواده‌ای درست کرده است. من هم باور دارم که مرد خوشبختی هستم که او را یافته‌ام.»

تمایل مردان به همراهی

همان‌طور که در موارد فوق مشاهده کردید، مردان به دوستی با همسرانشان در زندگی نیازمندند حتی اگر این تمایل را تا آخر عمر به همسر و یا گاهی به خودشان هم نشان ندهند.

بسیاری از زنان قادر به شناخت چنین تمایلی از سوی مردان نیستند. نه فقط چون این نیاز بیان نمی‌شود یا غیرمستقیم نشان داده می‌شود، بلکه چون اگر احساس کنند همسرشان تمایلی به نزدیک شدن دارد به هراس می‌افتند. اغلب زنان با مسئله‌ی نیازمند بودن مردان بسیار محتاطانه برخورد می‌کنند چون دوست ندارند همسر یک مرد نیازمند باشند! یک زن از غرق‌شدن می‌ترسد، از نادیده گرفته شدن نیازهای خودش به هراس می‌افتد. زنان می‌اندیشند که اگر یک مرد بهترین دوست او شود، قطعاً استقلال خود را از دست می‌دهند چون دوستی نزدیک به معنای احساس مالکیت است. چه در گذشته و چه در حال، زنان ترجیح می‌دهند دوستان گرمابه و گلستان خود را از میان زنان انتخاب کنند. آگاهانه یا ناآگاهانه هرگز به فکر انتخاب یک مرد برای دوستی نیستند. برای آن‌ها یک مرد فقط یک نقش کلیشه‌ای دارد: باید قوی و متکی به نفس بوده تا شوهر خوبی باشد.

اما به هرحال این مردان هستند که نمی‌توانند به همسرشان ثابت کنند بیش

از یک رابطه‌ی رمانتیک به یک دوست نیاز دارند. بنابراین قادر به تغییر شکل هسته‌ی اصلی رابطه‌ی خود نیستند. به خاطر داشته باشید که تمام مردان تمایلات عمیق خود را به‌صورت نهفته نگه می‌دارند. یکی از این تمایلات مخفی هم نیاز به داشتن یک همراه صمیمی و یکدل است. مردان فقط از نظر ظاهر با هم متفاوت هستند، یکی متکی به نفس و دیگری قابل اعتماد به نظر می‌رسد اما از درون همه‌ی آن‌ها شبیه به هم هستند.

برای تشخیص این نیاز باید از خود بپرسید که آیا او در مورد شغل و یا رؤیاهایش با شما سخن می‌گوید؟ آیا از این‌که کارهای زیادی را با همدیگر انجام نمی‌دهید، گله و شکایت می‌کند؟ آیا وقتی برای کاری پیش‌قدم می‌شوید، خوشحال و راضی می‌شود؟ آیا سعی می‌کند شما را از مسائل مختلف آگاه سازد؟ آیا تا به‌حال بدون این‌که برنامه‌ریزی خاصی داشته باشید اوقات فراغتش را با شما گذرانده است، برای این‌که فقط کنار هم باشید؟ تمام این پرسش‌ها به شما کمک می‌کند تا تمایل بیان نشده‌ی او را در مورد دوستی دریابید. اما حتی اگر او ذره‌ای علاقه به دوستی و نزدیکی بیش‌تر نشان نمی‌دهد، باز هم مطمئن باشید که این تمایل در او وجود دارد. آرزوی قلبی همه‌ی مردان همین است اما بسیاری از آن‌ها امید کمی به تحقق آن دارند.

دوستی با همسر

برای اغلب زنان برداشتن اولین قدم برای دوست شدن با یک مرد بسیار سخت است. برای این کار باید از برخی آرزوهای رمانتیک خود دست بردارید. یک دوست هرگز ظاهری رمزآلود و یا معما گونه ندارد. دوستی بر پایه‌ی درک،

پذیرش و شناخت استوار می‌گردد.

دومین قدم مهم برای ایجاد دوستی با یک مرد، حرکت از موضع تفکر به سوی رفتارگرایی است. در واقع باید نیت خود را به فعل تبدیل کنید. دوستی‌ها بیش‌تر در سایه‌ی کردار به‌وجود می‌آیند تا افکار. در آمارگیری و همه‌پرسی، چه زن و چه مرد، خود را آماده برای همراهی با محبوب خود اعلام می‌کنند. اما کسانی در این روند موفق هستند که می‌توانند نیت خیر خود را به کردار روزانه تبدیل کنند. این مسئله را به‌خاطر داشته باشید و مطالب زیر را بخوانید. اگر دوست دارید که رابطه‌ی قوی‌تری داشته باشید باید به آن‌ها عمل کنید.

پیشنهاد می‌کنم با همسرتان هم همان‌گونه صحبت کنید که با دوستان مؤنث خود سخن می‌گویید، یعنی بسیار راحت و بدون سانسور. البته تأکید زیادی بر این قسمت نمی‌کنم. اما اگر بتوانید رفتاری همانند افکارتان داشته باشید، دوستان نزدیکی خواهید شد. در نتیجه همسرتان هم آرام‌تر شده و اعتماد بیش‌تری بین شما دو نفر به‌وجود خواهد آمد. سعی کنید شما الگوی راحتی گفتار و آرامش در کردار باشید.

پیش‌قدم باشید. زنانی که بتوانند چنین باشند، حس سرزندگی و شادابی را به همسرشان هم منتقل می‌کنند. مردان زیادی هستند که در شغل خود یک رهبر پویا هستند اما نمی‌توانند همان نقش را در خانه هم بازی کنند. مردان، عاشق زنانی هستند که بتوانند تمایل نهفته‌ی آن‌ها به برابری و مشارکت را برآورده کنند.

به او ثابت کنید که مایلید در مسائل و منافع مشترک با او سهیم باشید. به او بگویید که چقدر از انجام مشترک کارها لذت می‌برید. اگر علائق و فعالیت‌های

مشترک شما انگشت‌شمار هستند، آن‌ها را افزایش دهید. هر زمان که با یک زوج جلسه‌ی مشاوره دارم همین نصیحت را به آن‌ها می‌کنم، ولی متأسفانه کمتر به آن عمل می‌شود. منظورم حرف‌های مشترک نیست، بلکه منظور من کارهایی است که می‌توانید با هم انجام دهید. برای مثال با هم در کلاس‌های آموزشی شرکت کنید، سرگرمی‌های مشترک برای خود دست و پا کنید، به مسائل فرهنگی دو جانبه بپردازید، هر دو کتابی را بخوانید و در مورد آن بحث کنید، در مورد شغل او بیش‌تر بدانید و اطلاعاتی در مورد شغل خود به او بدهید و غیره.

یک نکته‌ی مهم: برای پیش‌قدم شدن منتظر شور و اشتیاق بالا و انگیزه‌ی فوق‌العاده نباشید. هیجان واقعی و علاقه‌ی فراگیر فقط پس از شرکت در یک فعالیت به شما دست می‌دهد. اما تا قبل از آن کم تحرک و یا حتی سست هستید. همه‌ی ما رؤیاهایی داریم و برای آن برنامه‌ریزی می‌کنیم اما تعداد کمی از ما این طرح‌ها را به مرحله‌ی اجرا می‌گذاریم. همیشه منتظر عملکرد فرد دیگری هستیم. بدین ترتیب همواره کسی را داریم که به دلیل وجود الگوهای کهنه و نخ‌نمای نادرست او را ملامت کنیم.

اگر حقیقتاً مایلید که روحیه‌ی دوستی را در کالبد همسرتان بدمید، باید در مورد رؤیاهای مشترکتان با او صحبت کرده و درباره‌ی آینده برنامه‌ریزی کنید. چه آینده‌ی دور و چه یک هفته‌ی دیگر. زوج‌هایی که با هم کار و تفریح می‌کنند و رؤیاهای مشترک دارند، تعهدی قوی، پایدار و لذت‌بخش را تجربه می‌کنند.

***

فصل ۱۲

قوانین زنده نگه‌داشتن عشق

زنده و پابرجا نگه‌داشتن عشق یک تلاش بلا انقطاع و مادام‌العمر است، اما پاداشی که نصیبتان می‌شود ارزش تمام زحمات را دارد. زن و شوهر به‌طور کاملاً مساوی مسئول کارهای انجام شده و انجام نشده در ازدواجشان هستند. بنا بر تجربیاتی که از جلسات مشاوره با زوج‌ها به‌دست آورده‌ام، دریافته‌ام که دستورالعمل‌های کارساز و دام‌های خطرناک در مسیر ازدواج چه هستند. اغلب زوج‌ها، عواطف و امیدهای عاشقانه‌ای برای زندگی خود دارند. این احساسات برای سرزندگی، تعهد و نشاط روزافزون یک رابطه‌ی عاشقانه که برای رسیدن به بلوغ سالیان زیادی وقت نیاز دارد، لازم هست، اما کافی نیست. چیزهای

بیش‌تری مورد نیاز است. بیش از همه آگاهی از عقاید، عملکردها و نقطه‌نظرات شخصی است که می‌تواند روح زندگی، لذت و سرزندگی را به یک رابطه‌ی عاشقانه تزریق کند.

قانون شماره‌ی ۱
روابط خودبه‌خود به‌وجود نمی‌آیند، ما آن‌ها را خلق می‌کنیم

همه‌ی ما با این اعتقاد بزرگ می‌شویم که یک جاذبه‌ی غیرقابل رؤیت بین دو عاشق وجود دارد. عشق بسیار گران‌بها، لطیف و غیرقابل توصیف بوده و هرگز در کنترل انسان نیست. ما در دام عشق گرفتار می‌شویم. هیچ‌یک از ما آگاهانه به سوی آن نمی‌رویم. این اتفاق خود به خود می‌افتد و ناگهان با شور و شعف متوجه‌ی این احساس ناب می‌شویم.

بخشی از این اعتقادات حقیقت دارد. ما نمی‌توانیم ارزش واقعی عشق را تعیین کنیم اما برای به‌دست آوردن آن باید بهایی پرداخت کنیم. روابط و ازدواج‌های موفق هرگز یک حادثه‌ی خودجوش نیستند و هیچگاه خودبه‌خود اتفاق نمی‌افتند، بلکه آن‌ها ثمره‌ی تلاش و رفتارهای آگاهانه‌ی هر دو طرف هستند. فقط داشتن تمایلات پاک و بی‌آلایش کافی نیست. برای این‌که یک رابطه به شیوه‌ای کاملاً سالم و موفق رشد کند باید نقش خود را به‌صورتی کاملاً فعالانه و مؤثر ایفا کنیم. عشق یعنی آگاهی از نیازهای طرف مقابل تا بتوانیم محبوب خود را شاد و خوشبخت کنیم. برای این کار باید صادقانه از خود بپرسیم که تا چه حد می‌توانیم به او محبت کنیم و دهش عاطفی ما تا چه اندازه است. احتمالاً مهم‌ترین بخش قضیه این است که باید در کردار خود متعادل و راحت

باشیم. بدون کردار صحیح فقط حرف زده‌ایم. متأسفانه گاهی شروع به شکایت و سرزنش کرده و کم کم رشد احساسات و نقطه نظرات منفی و مخرب را شاهد خواهیم بود.

مسئله‌ی روابط ازدواج را هرگز به دست تقدیر یا شانس نسپارید. این روابط فقط نتیجه‌ی تصمیمات جاری طرفین مسئول بوده است. گاهی اوقات زن یا شوهر از تأثیر آنچه انجام می‌دهند و یا آنچه که موفق به انجام آن نشده‌اند بر روابط خود آگاهی ندارند. اما همه‌ی این‌ها باعث تغییر شکل تعهد موجود بین آن‌ها می‌شود. یک رابطه مجموعه‌ای از رفتارهای خودمان است.

همه‌ی ما از چگونگی رفتار خود در آغاز ازدواجمان مطلع هستیم. اما علی‌رغم تمام تمایلات خوبی که داریم، بسیاری از ما در نیمه راه تنبل شده و دیگر حساسیتی نسبت به تأثیر کردارمان بر این رابطه‌ی مقدس از خود نشان نمی‌دهیم. در هر حال، روابط هرگز ایستا نیستند، یا رو به بالا در حال رشد و نمو هستند و یا رو به پایین در حال نزول و افول. همه‌ی ما باید در تمام طول راه مسئول رفتارهای خود باشیم. این مسئولیت را ماهیت پویا، گرم و سرزنده‌ی عشق بر دوش ما می‌گذارد.

درک و پذیرش این قانون به معنی له شدن زیر بار سنگین مسئولیت بر دوش‌هایتان نیست - بلکه باید احساس قدرت بیش‌تری بکنید. وقتی بدانید که عشق در دستان شماست و خودتان می‌توانید سرنوشت خود را رقم بزنید پس باید احساس امید کرده و خوش‌بین باشید. در حقیقت به جای این‌که یک تماشاچی بی‌تحرک باشید، از شما می‌خواهم در مسابقه‌ی زندگی خود فعالانه شرکت کرده و برای کسب مقام اول در عشق نهایت سعی خود را بکنید.

قانون شماره‌ی ۲

شاید عشق به خواب رود اما هرگز نمی‌میرد

تمام افراد متأهل در زوایای پنهان قلب خود ترس از رکود ازدواج خود را تجربه کرده‌اند. چون تعهد به دیگری بسیار سخت است و متأسفانه امروزه طلاق یک اپیدمی شده است. اغلب می‌ترسیم که عشق ما هم پژمرده شده و یا بدتر از آن بمیرد. چنین تصورات وحشتناکی اغلب زاییده‌ی افسانه‌هایی است که در مورد جادوی عشق شنیده‌ایم - عشق به‌طور اسرارآمیزی به‌وجود می‌آید و مرگ آن هم به همان اندازه گیج کننده و ناگهانی است. به نظر من این باور صحت ندارد. جالب است بدانید برخی از مردم باور دارند که به سادگی عاشق شده و به همان سادگی هم آن را به فراموشی می‌سپارند!

اما باید بگویم که ترس‌های ما بی‌مورد است چون عشق به ندرت می‌میرد. البته زمانی که زوج‌ها از یکدیگر جدا می‌شوند، مطمئن هستند که دیگر هیچ کورسوی امیدی برای ادامه‌ی با هم بودن در زندگی‌شان دیده نمی‌شده است. اما اگر واقعاً شعله‌های عشق در ازدواج فروکش کرده‌اند، مطمئن باشید که چیز دیگری آن را تحت‌الشعاع قرار داده است. احساسات منفی می‌توانند نقابی بر چهره‌ی عواطف مثبت کشیده و آن‌ها را ساکت کنند. وقتی عصبانی، خسته و یا ناامید هستیم به این‌گونه احساسات اجازه می‌دهیم تا سایه‌ی شوم خود را بر روی عشق، علاقه و نیازهایمان بگسترانند. بی‌علاقگی عاطفی همچون ماسک حفاظتی روی صورتمان را می‌پوشاند تا خشم و آسیب خود را پنهان کنیم. دلسردی و بی‌علاقگی هم روشی برای حفظ خود در برابر وابستگی مجدد است. بنابراین اگر الهه‌ی عشق به خواب رود، میدان برای تاخت و تاز تمام این

احساسات منفی باز می‌گردد. تلخی رفتارمان شیرینی عشق را که زمانی با تک‌تک سلول‌های وجودمان آن را احساس می‌کردیم، از بین خواهد برد. یک ضرب‌المثل قدیمی می‌گوید: «فاصله‌ی عشق و نفرت به اندازه‌ی یک تار مو است.» در واقع، نشان دادن عصبانیت با استفاده از کلمات ناخوشایند به همسر نشانه‌ی عشق برباد رفته نیست. این کار فقط بیان یک حقیقت است: ما می‌خواهیم ارتباط خود را حفظ کنیم. البته نیاز خود را به یک روش غیرمنطقی و آشفته نشان می‌دهیم.

وقتی اتفاق ناگواری در ازدواجمان رخ می‌دهد، سعی می‌کنیم از خود حمایت کنیم. چون از آسیب و یا رد شدن توسط همسر واهمه داریم، به درون خودمان فرو می‌رویم و پس از مدتی متقاعد می‌شویم که عشقمان از بین رفته است. اما این‌طور نیست. به نظر من حتی عشق مرده را نیز می‌توان احیاء کرد. باید بدانید که در چنین موقعیت‌هایی فقط احساسات گرم، مثبت و عمیق شما برای مدتی کوتاه به خواب رفته‌اند. اما شما می‌توانید باز هم رابطه‌ی خود را از نو بسازید. هنگامی‌که به این وضعیت رسیدید، این قانون را به خاطر بیاورید. سپس احساسات خود در اوایل ازدواج را با احساسات کنونی خود مقایسه کنید. به خاطر داشته باشید، عشقی که در گذشته در قلبتان زبانه می‌کشید واقعی بوده است پس هنوز هم می‌تواند زنده باشد.

شما می‌توانید برای احیاء عشق خود تلاش کنید به شرطی که از تأثیرات مخرب غرور کاذب و لجاجت هم آگاه باشید. کسانی که سعی می‌کنند همواره حق را به خود داده و به دنبال انتقام و کینه‌توزی هستند، هرگز قادر به دوباره زنده کردن عشق و برخورداری از لذت یک احساس گرم و غنی همانند گذشته

نیستند. بنابراین برای قدم اول، منبع خشم و ناراحتی خود را به‌طور دقیق پیدا کنید. اگر این کار را درست انجام دهید، می‌توانید احساسات خود را بدون کم و کاست بیان کرده و سپس گذشت و پذیرش همسر را تجربه خواهید کرد. انگیزه‌ی لازم برای این کار یادآوری عشق پاکی است که زمانی تمام وجودتان را تسخیر کرده بود، و یا شاید یادآوری خاطرات شیرینی است که در کنار هم داشته‌اید. اگر بتوانید عوامل منفی موازی با عشق را جدا کرده و کاملاً دور بریزید، به احساسات مثبت اجازه‌ی رشد و نمو داده‌اید.

قانون شماره‌ی ۳

همسر، حلال مشکلات ما نیست

ثمرات داشتن یک رابطه‌ی سالم فوق‌العاده است، تا حدی که برخی از ما به این باور می‌رسیم که عشق پادزهر تمام مصیبت‌ها و پریشانی‌هاست. همه‌ی ما فکر می‌کنیم که پس از ازدواج و در کنار همسرمان زندگی کامل، غنی و شگفت‌آور خواهد بود. در واقع اعتقاد پیدا می‌کنیم که زخم‌های کهنه درمان شده و عدم اعتمادها از میان برداشته خواهند شد.

هر کدام از ما دارای نقاط ضعفی هستیم و در برخی از مراحل زندگی پرستار زخم‌های کهنه‌ی روح خود می‌شویم. حقیقت دارد که عشق یک جریان خاص برای ایجاد ارتباط، توجه گرم و صمیمی و بخشش بی‌پایان محبت است، اما راه حل تمام مشکلات درونی ما نیست. عشق یکی از بزرگ‌ترین تجربه‌های زندگی است، اما برخی آن را با خود زندگی اشتباه می‌گیرند. احساسی که نسبت به همسر خود دارید شگفت‌انگیز است اما باید بدانید که یک حقیقت مجازی است.

هر چقدر هم که روابط شما بسیار نزدیک، گرم و صمیمی باشد باز هم شما در درجه‌ی نخست یک فرد هستید و سپس در کنار همسرتان یک زوج به حساب می‌آیید.

متأسفانه همه‌ی ما تحت تأثیر فرهنگ و قوانین اجتماعی اقدام به تقویت عزت نفس خود می‌کنیم. درست است که بسیاری از این راه‌بردها ارزش مضاعف داشته اما برخی دیگر بسیار خطرناک و صرفاً روش‌های دفاعی هستند. برای مثال در گذشته مردان باور داشتند که داشتن پول و موفقیت‌های مالی به آن‌ها احساس ارزش می‌دهد و زنان هم می‌اندیشیدند که اگر با همسر دلخواه خود ازدواج کنند دیگر هیچ غمی ندارند. اگرچه بدون تردید ازدواج و پول مورد علاقه‌ی همه هستند اما به تنهایی نمی‌توانند مرهمی بر زخم‌های روحی یا ناامیدی افراد بگذارند. باید بدانید و بپذیرید که خود شما مسئول درمان خود هستید. مسلماً همسران می‌توانند پشتیبان خوبی برای هم باشند و درد تنهایی یکدیگر را درمان می‌کنند اما نمی‌توانند تجربیات تلخ گذشته را از ذهن یکدیگر پاک کنند تا دیگر تردیدی به آینده‌ی روشن وجود نداشته باشد.

اگر بخواهیم انتظارات بیش از حد و خدای نکرده نامعقولی از همسر داشته باشیم، هم خودمان احساس ناامیدی می‌کنیم و هم باعث رنجش طرف مقابل می‌شویم. چنین توقعاتی، تصورات دفاعی و زاییده‌ی ذهن ما بوده و به ندرت باعث آسودگی خیال می‌شوند. درست است که همراهی با همسرباعث تقویت نظرات مثبت نسبت به خودمان می‌شود، اما اگر خواهان یک وضعیت پایدار روحی هستید، بهتر است که این دیدگاه از درون خودتان سرچشمه گرفته باشد. اگر احساسات و نقطه نظرات مثبت شما درونی نباشند، هم فشار زیادی را بر

همسر وارد کرده‌ایم و هم اگر خدای نکرده روزی او را به هر دلیلی از دست بدهید تمام زندگی‌تان به تباهی کشیده خواهد شد. به همین دلیل است که باید ظرفیت و شجاعت خود را در سایه‌ی افکار مثبت بالا ببریم. باید بیاموزیم که در درجه‌ی اول خود را دوست بداریم، زیرا در غیراین صورت هرگز نمی‌توانیم فرد دیگری را واقعاً دوست بداریم.

قانون شماره‌ی ۴

عشق یعنی پذیرش نه تغییر

باور غلطی وجود دارد که عشق و ازدواج یعنی مجوز تغییر دادن طرف مقابل. به خودمان حق می‌دهیم که تمام نکات ناخوشایند همسرمان را اصلاح کنیم. اما در این مسیر گاهی اوقات باعث از بین رفتن برخی دیگر از خصوصیات او می‌شویم که برایمان بسیار خوشایند و دلچسب بوده است.

بسیاری از مردم به نام ایجاد ارتباط و نشان دادن علاقه به خود اجازه می‌دهند تا اقدام به تغییر و یا تعدیل رفتارهای دیگران کنند. البته بیان نارضایتی و یا شکایت‌های ملایم از آنچه ما را آزرده است کاری بسیار معقول است. اما اغلب شاهد تندروی‌های بی‌موردی هستیم. برخی از مردم از ازدواج سوءاستفاده کرده و سعی می‌کنند حتی خصوصی‌ترین جنبه‌ی وجودی همسر یعنی شخصیت اصلی او را دست‌کاری کرده و تغییر شکل بدهند. این کار نتیجه‌ای نخواهد داشت. حتی اگر لب به اعتراض نگشاید باز هم مطمئن باشید که ناخودآگاه در برابر شما مقاومت نشان می‌دهد.

باور ناخوشایند دیگری هم در مورد ازدواج بین مردم رواج دارد: در محیط

خانواده، همه چیز را می‌توان با چانه زدن حل و فصل کرد. البته رگه‌هایی از حقیقت در این جمله وجود دارد. اگر زن و شوهر با هم به بحث و گفت‌وگو ننشینند، مشکلات فراوانی را تجربه خواهند کرد. در بحث‌های بین زوج‌ها هیچ نقطه‌ی منفی وجود ندارد. این کار آن‌ها نشان از عدم حضور عشق در رابطه نیست. اما توجه داشته باشید که همه‌ی ما دارای هویت و شخصیت خاص خود هستیم. ماهیتی که متعلق به خودمان است و هرگز دوست نداریم با یورش دیگران تخریب شده یا آسیب ببیند. این تنها موردی است که هیچ‌یک مایل به تغییر آن نیستیم.

اگر مسئله‌ای خارج از قدرت تحمل ما باشد، می‌توان و یا بهتر است بگوییم باید بر سر تغییر آن بحث و مذاکره کنیم. اما می‌خواهم عبارت «در شرایط بهتر و بدتر» را که در مراسم ازدواج پذیرفته‌اید به شما یادآوری کنم. عبارتی که برخی از افراد به راحتی از آن می‌گذرند. این عبارت به ما یادآوری می‌کند که در زندگی همواره همه چیز بر وفق مراد نیست و گاه نواقص و کاستی‌هایی هم وجود دارند. توجه داشته باشید که هر زمان همدیگر را بهتر بشناسیم، اغلب اوقات ضعف‌ها نمایان می‌شوند. در این زمان است که عشق و پذیرش حاصل از آن باید پا به میدان بگذارند.

برخی از افراد از همان روزهای اول سعی در تغییر همسر خود دارند. بسیاری از ما جذب تفاوت‌ها می‌شویم، اما پس از مدتی به‌طور سیستماتیک، تمام آن خصیصه‌هایی که در آغاز مورد توجه‌مان بوده است را ریشه‌کن می‌کنیم. دلسردی حاصل از این مرحله بسیار ترسناک است. اصولاً هر گونه تفاوت عقیده را به خود گرفته و هر گونه اختلاف نظر را رد کردن شخصیت خود و ارزش‌هایمان

تلقی می‌کنیم.

حقیقت این است که عشق یعنی پذیرش یک فرد با تمام معایبش و احترام گذاشتن به جنبه‌های خاص شخصیتی او. گاهی اوقات تغییرات و تعدیل اخلاق و رفتار همسر اصلاً مناسب وی نیست. گاه تلاش‌هایی که برای ایجاد تغییر و اصلاح وی به‌کار می‌بریم باعث تخریب روحیه‌ی وی می‌شود. تغییر زمانی امکان‌پذیر و مقبول است که طرف مقابل هم راضی باشد. چنین رضایتی فقط درسایه عشق و پذیرش امکان‌پذیر است.

قانون شماره‌ی ۵

همسر شما قادر نیست ذهن‌تان را بخواند

یکی از مشخصه‌های عشق این است که همسرتان شما را بهتر از دیگران می‌شناسد و حتی از رؤیاها و افکار پنهانی شما با خبر می‌شود. داشتن چنین صمیمیتی آرزوی همه است چون تمام نیازهای رمانتیک برطرف می‌شود. ما نه تنها به عشق نیاز داریم، بلکه می‌خواهیم احساس کنیم که تنها نیستیم، کس دیگری ما را دیده و به ما توجه می‌کند. هر گاه زوج‌ها در مورد جاذبه‌ی عشقشان صحبت می‌کنند بیش‌تر بر روی حس شناخت تأکید می‌کنند. نوعی آگاهی از این‌که هر دو شبیه هستند و محبوب قلب یکدیگرند. به همین دلیل است که فکر می‌کنیم همسرمان ما را می‌شناسد. پس از مدتی که یقین کردیم او ما را درک می‌کند متوجه می‌شویم که حتی قادر است افکار و احساساتمان را پیش‌بینی کند. اما اگر همسرمان این‌گونه رفتار نکند، احساس غم، ناامیدی و یا حتی شکست خوردگی می‌کنیم.

اما حقیقت این است که او قادر نیست ذهن ما را بخواند. نمی‌توانید از همسرتان انتظار داشته باشید که همیشه آرزوها، امیدها و یا ناراحتی‌های شما را بداند. در واقع این شما هستید که باید خودتان را به همسرتان بشناسانید. کسانی که دوست دارند دیگران درکشان کنند اما تلاشی برای این کار نمی‌کنند، احساس آسیب روحی شدیدی می‌کنند. برخی باور دارند که اگر آنچه را می‌خواهند صادقانه و صریح از همسرشان طلب کنند، همه چیز را خراب کرده‌اند. مهم نیست که به آرزویشان رسیده‌اند یا خیر. کسانی که چنین نظری دارند، معیارهای عشق خود را بر پایه‌ی حساسیت و حواس ذاتی بشری بنا می‌کنند. البته تا زمانی هم شادمان می‌مانند که طرف مقابل آن‌ها درست عمل می‌کند. وقتی درخواستی از همسرتان می‌کنید و او پاسخ مثبت می‌دهد، به نوعی می‌خواهد عشق خود را به شما ثابت کند. پیش‌بینی نیازهای شما و یا خواندن ذهنتان یک تصور باطل است. همسری که وقتش را برای گوش دادن به حرف‌های شما اختصاص می‌دهد و پاسخ عاشقانه‌ای به نیازهای شما می‌دهد یک گنج پایان‌ناپذیر است.

کسانی که از سوی همسرشان درک می‌شوند و امتیازات مهم عاشقانه‌ای هم دریافت می‌کنند، زنان و مردانی هستند که با شخصیت واقعی خود پای به عرصه‌ی ایجاد ارتباط و گفت‌وگو می‌گذارند. آن‌ها هرگز بی‌تحرک بر جای نمی‌مانند تا معجزه‌ای از سوی محبوبشان رخ بدهد. اگر صمیمیت و شراکت صادقانه در کار نباشد باید منتظر سوءتفاهمات، دلسردی و رنجش باشید.

قانون شماره‌ی ۶

گفتار مهم نیست، کردار مهم است

عقل سلیم می‌گوید که یک رابطه فقط در سایه‌ی گفت‌وگو و ارتباط دو جانبه‌ی مؤثر ریشه‌دار می‌شود اما اگر صحبتی بین زن و شوهر رد و بدل نشود، درخت زندگی آن‌ها از ریشه خواهد خشکید. حقیقتاً اگر زوج‌ها مکالمات صادقانه و آزادانه داشته باشند با هیچ نقطه‌ی مبهم و یا سوءتفاهمی رو به رو نمی‌شوند. به تجربه ثابت شده است که در ازدواج‌های پرکشمکش و نافرجام همواره جو سردی و سکوت حاکم بوده است. در گفت‌وگوهایتان توجه داشته باشید که هرگز مشکلات ارتباطی خود را به مشکلات ازدواج ربط ندهید و هر زمان که احساس نیاز کردید زمان ارتباط‌های کلامی خود را افزایش دهید.

اغلب مردم زیاد حرف می‌زنند. کلامی را بر زبان می‌رانند اما در اصل منظوری دیگر دارند. حرف می‌زنند اما اطلاعات مفید یا احساس خاصی را به دیگری منتقل نمی‌کنند. در واقع آن‌ها فقط حرف می‌زنند. متأسفانه در بیش‌تر اوقات از مکالمات برای ایجاد احساس گناه یا خجالت در دیگری و گاهی هم برای مطرح کردن مسائل بی‌مورد استفاده می‌شود. ایجاد ارتباط کلامی یک اسلحه است. اگر کسی قصد داشته باشد طرف دیگر را تغییر دهد، می‌تواند از این سلاح بسیار مؤثر استفاده کند. گاهی اوقات مشاهده می‌کنیم که صحبت کردن فقط جهت رد و بدل کردن اطلاعات نیست، بلکه یک روش برای تهدید و ارعاب هم هست.

در بخش پایانی تحلیل یک رابطه می‌خواهیم به معیارها و ارزش‌های طرفین اشاره کنیم. مواردی که تنها در گفتار خلاصه نمی‌شوند. از قدیم گفته‌اند:

دو صد گفته چون نیم کردار نیست. حتماً شما هم شنیده‌اید که بعضی از اطرافیان از قول‌های عمل نکرده‌ی همسرشان گله و شکایت می‌کنند. صحیح است که کلمات می‌توانند تمایلات ما را نشان بدهند اما آنچه برای پشتیبانی این کلمات انجام می‌دهیم تأثیر بیش‌تری دارد. اگر می‌خواهید رابطه‌ی خود را زنده و شاداب نگه‌دارید، باید بهترین راه را انتخاب کنید یعنی کردار عاشقانه، توجه و حساس بودن نسبت به همسر. از خود بپرسید، اخیراً برای همسرتان چه کرده‌اید؟ مطمئن باشید کاری که برای او انجام می‌دهید، فقط و فقط برای خود او، تأثیری چندین برابر بیش‌تر از وعده‌های پوچ در مورد آنچه قصد انجامش را دارید بر او بر جای خواهد گذاشت.

قانون شماره‌ی ۷

روابط پایدار همواره دستخوش تغییر هستند

به اغلب ما آموخته‌اند که پایداری از بطن تعادل، دوام و جاودانگی خارج می‌شود. ما باور داریم که تغییر خطرناک است و باید از آن اجتناب کرد. چنین طرز تفکری باید به هر قیمتی از بین برود چون سرنوشت و دوام هر رابطه‌ای را تهدید می‌کند. به ما گفته شده است که یک رابطه‌ی پایدار باید در برابر نیروهای شیطانی و خبیثی که می‌خواهند آن را تغییر بدهند، رسوخ ناپذیر باشد و هرگز عوض نشود.

اما حقیقت این است که روابط به‌طور مداوم در حال تغییر و تحول هستند. همان‌گونه که خود ما به‌عنوان یک فرد، پیوسته در حال رشد و تغییر هستیم. در واقع داشتن ظرفیت کامل برای برخورد مناسب با این‌گونه تغییرات لازمه‌ی اصلی یک رابطه‌ی عاشقانه و قوی است. زوج‌هایی با مشکل روبه‌رو می‌شوند که

سرسختانه در برابر هرگونه تغییری مقاومت نشان می‌دهند، چون می‌ترسند عشق آن‌ها تا آن حد قوی و پایدار نباشد که در برابر تأثیرات غیرقابل پیش‌بینی تغییرات حاصله مقاومت کرده و دوام بیاورد. داشتن یک رابطه‌ی غنی دارای انعطاف‌پذیری لازم برای قبول تغییرات است. برای این کار نیاز به یک روحیه‌ی مثبت و پذیرا دارید. با ترس و واهمه کاری از پیش نخواهید برد.

ازدواج یعنی یک رشد و تغییر مادام‌العمر. در سال‌های اول ازدواج، احساسات ناب و خالصانه‌ی عاشقانه همراه با تازگی روابط باعث شناخت تدریجی و صمیمیت می‌شود. این هم خود یک تغییر است، اما در آغاز هیچ ترسی از آن نداریم چون سرگرم لذت کشف جنبه‌های ناشناخته از همسر هستیم. اما پس از مدتی یک واقعه‌ی جدی روی می‌دهد. ما به نقطه‌ای می‌رسیم که همه‌ی عوامل کامل به نظر می‌رسد، بنابراین هیچ علاقه‌ای به تغییر آن نداریم. اما یک رویداد دیگر هم ممکن است اتفاق بیفتد، اگر تازگی روابط از بین برود شاید دیگر خود را عاشق احساس نکنیم. اما اگر بتوانیم با تغییرات حاصله خو بگیریم، همواره حس تازگی و اشتیاق ناشی از آن را احساس خواهیم کرد.

باید کنار آمدن با دو نوع تغییر را بیاموزیم: تغییرات فردی خودمان و تغییراتی که در همسرمان به‌وجود می‌آید. مهم این است که از هر دوی این تغییرات هراسی به دل راه ندهیم. جرأت به خود بدهید و شانس خود را امتحان کنید. فرض کنید که همسرتان می‌تواند با تغییرات شما کنار بیاید. در این صورت یعنی عشق بین شما دو نفر آن‌قدر عمیق بوده است که او رشد و تغییر شما را ضایع نکرده است. به او همین امکان را بدهید. یعنی رشد و تغییرات او را به دیده‌ی احترام بنگرید و راه را برای او هموار کنید.

تغییرات شخصی باعث جریان یافتن سیلابی از احساسات خواهند شد. این امر اجتناب‌ناپذیر است و اغلب ناراحتی‌هایی را در پی دارد. اما این وضعیت فوق‌العاده پادزهر لحظات کسالت و بی‌حوصلگی ناشی از روابط بلندمدت خواهد بود. اوقات تلخی و گذراندن ایام سخت به‌معنی داشتن یک رابطه‌ی بد که دچار مشکلات جدی شده، نمی‌باشد. در تمام روابط خوب و منطقی به لحظات سختی برخورد می‌کنیم. توجه داشته باشید که رویش مشکلات به معنای تباه شدن روابط نیست، بلکه این مسئله حاکی از شکوفایی تغییرات جدید است. به همین دلیل است که زوج‌ها در چنین مواقعی باید به روشی مثبت و کاملاً منعطف گام بردارند.

قانون شماره‌ی ۸

خیانت، عشق را مسموم می‌کند

طی دو دهه‌ی اخیر هم شاهد رشد کمال انسانی و هم ناظر بدگمانی قلبی در این سرزمین بوده‌ایم. کنترل جمعیت و انقلاب فرهنگی باعث تغییرات اخلاقی گسترده‌ای شده، اما به تدریج از وقاحت خیانت کاسته است. متأسفانه به خیانت هم همانند سایر رفتارهای دیگر خوگرفته‌ایم. زمانی خیانت مختص مردان بود، اما این مرض واگیردار به زنان هم سرایت کرده است.

اغلب می‌اندیشند که این‌گونه رفتار زیان‌آور نیست، زیرا کسی از آن خبردار نمی‌شود. درواقع بسیاری از افراد به این باور رسیده‌اند که خیانت تا آن اندازه هم مهم نبوده و کاملاً خوش‌خیم است. وقتی همه همین کار را می‌کنند، پس کار درستی است! اما این نوع استدلال کاملاً غلط است. من هم موافقم که امروزه

دیگر خیانت همانند گذشته منجر به طلاق نمی‌شود، اما ضربه‌ی مهلکی بر یک احساس پاک انسانی وارد می‌کند یعنی تعهد عاشقانه.

گاه آنچه انجام می‌دهید راه حل مناسبی نیست، بلکه علامت یک مشکل حاد دیگر است. زنان و مردانی که وفاداری را زیر پا می‌گذارند فقط می‌خواهند به نوعی از عقده‌های درونی خود فرار کنند. اما این کار نه تنها هرگز کمکی به حل مشکل نمی‌کند، بلکه تأثیرات مخرب آن - بدون این‌که خود فرد متوجه باشد - تمام زندگی را بر باد خواهد داد. در همه‌ی زمان‌ها زیر پا گذاشتن تعهدات اخلاقی معنا و مفهوم بسیار عمیقی داشته است.

زمانی که به تعهدات ازدواج خود پایبند بمانیم، احساس راحتی و آرامش کرده و در جایگاهی مطمئن قرار می‌گیریم. هیچ چیزی برای پنهان کردن نداریم، بنابراین نگران هم نخواهیم بود، به قول معروف: آن را که حساب پاک است از محاسبه چه باک است! نیرنگ، عملکرد مخرب و غیرعادلانه‌ای است که هرگز نتایج خوبی به همراه ندارد. علاوه براین، وقتی رفتاری ناشی از عدم صداقت را در پیش می‌گیریم، ناخودآگاه احساسی تهی از اعتبار و اعتماد به خود خواهیم داشت.

احترام و وفاداری دو رکن اصلی هر رابطه‌ی قوی و عاشقانه هستند. منظورم از احترام مفهوم مطلق و جاه‌طلبانه‌ی آن که در زندگی روزمره به‌کار می‌بریم نیست. وفاداری هم همین‌طور؛ این کلمه هم چیزی نیست که با تمرین و یا ازدواج در وجود افراد جوانه بزند. در هر صورت بدون این دو شاخص، عشق ضعیف‌تر شده و اعتماد پایمال می‌گردد. ارزش‌های سنتی به دلایل خوب و محکمی رواج داده شده‌اند. سنت‌های ما فقط برای حرمت گذاشتن به حریم

خانواده، یا تزریق مقدار مناسبی از اخلاقیات به زندگی، یا باید و نبایدهایی که آزادی انسانی را محدود می‌کنند، به‌وجود نیامده‌اند. در واقع این روش‌های ارزشمند طی سال‌ها تجربیات عملی به‌دست آمده‌اند و باید قدر آن‌ها را بدانیم. سنت‌ها بازتابی از رفتارهای انسانی هستند که می‌توانند پایداری عشق را تضمین کنند، نه این‌که باعث خشکیدن ریشه‌ی آن بشوند.

قانون شماره‌ی ۹
سرزنش دیگران حق‌نشناسی است

وقتی تنها می‌شوید، حق ندارید دیگران را مسئول غم‌ها و شادی‌های خود قلمداد کنید. وقتی احساس خوبی دارید، همه چیز را از توان و قدرت خود می‌دانید. اگر احساس بدی دارید، به دنبال مقصری می‌گردید که این بلا را بر سرتان آورده است. گاهی مشت‌های خود را گره کرده و با عصبانیت به تقدیر بد و بیراه می‌گویید. گاه در افکار خود عمیقاً غرق شده و رفتار ناروایی که در کودکی در حقمان روا داشته‌اند را جست‌وجو می‌کنیم. اما لازم نیست کسی یا عاملی را بیابیم و تمام ناامیدی‌ها، ناراحتی‌ها و آسیب‌هایمان را به او نسبت بدهیم. در این میان به نظر بعضی‌ها، ازدواج حلال تمام مشکلات به نظر می‌رسد! همه‌ی ما با امید ازدواج کرده و هنگامی که از شادی بر روی ابرها پرواز می‌کنیم، قادریم همه چیز خود را با اشتیاق در راه عشق فدا کنیم. ولی در عوض با چه چیزی مواجه می‌شویم؟ ناگهان با تعجب متوجه می‌شویم که تمام برکات ازدواج به معایب تبدیل شده است. واویلا! نه، تنها ازدواج هم نمی‌تواند نیازهای ما را برآورده کند، بلکه مشکلات بسیاری را هم بر دوشمان گذاشته است و این خود ما هستیم که

باید با آن‌ها کنار آمده یا حلشان کنیم.

ازدواج دست‌آویز مناسبی را برای سرزنش دیگران و بهانه‌جویی‌های مکرر برایمان فراهم می‌کند. هنگامی‌که مجرد هستیم، توضیحی این چنینی برای نارضایتی‌های خود بیان می‌کنیم: «اگر من ناراحتم، تقصیر خودم است.» اما پس از ازدواج این‌گونه تفسیر می‌کنیم: «اگر من ناراحتم، تقصیر توست!» قربانی کردن همسر بسیار راحت است چون نزدیک‌ترین و در دسترس‌ترین است.

همان‌طور که می‌دانید سرزنش کردن دیگران بسیار راحت‌تر از ارزیابی کردن خود، آن هم به‌صورتی کاملاً جدی است. اگر بتوانیم تقصیرها را به گردن آن‌ها بیندازیم همه چیز حل می‌شود اما اگر بخواهیم مسئولیت کارهای انجام شده یا انجام نشده را خودمان به‌گردن بگیریم، اوضاع بسیار وخیم خواهد شد. سرزنش دیگران یعنی یک برنامه‌ی شسته و رفته، یک روش از قبل برنامه‌ریزی شده: «تقصیر توست!» تمام شد و رفت. سر هم کردن یک بهانه، کاری بسیار راحت و آسان است. در این میان احساس خوبی هم خواهیم داشت. اما اگر بخواهیم منبع و منشأ ناراحتی‌ها و بدبختی‌هایمان را در رفتارهای خودمان جست‌وجو کنیم، احساس ناخوشایندی خواهیم کرد. بهتر است یک نفر دیگر را مسئول فلاکت خود بدانیم و سپس برای خودمان افسوس بخوریم تا این‌که مسئولیت وضعیت بد فعلی را خودمان تقبل کنیم.

سرزنش دیگران هم یک روش مرسوم دفاعی است. با این روش عدم کارآیی شخصی خود را پنهان می‌کنیم. گناه را بر گردن دیگری می‌اندازیم تا خود را معصوم جلوه دهیم. البته علت این نوع رفتار کاملاً مشخص نیست. شاید تلاشی برای ایجاد تغییر در راستای خواسته‌مان باشد. یعنی سعی می‌کنیم آرزوهای بر

باد رفته‌ی خود را در عملکردهای دیگری نشان دهیم. اصولاً سرزنش یک رفتار تکرار شدنی است چون می‌خواهیم در طرف مقابل احساس گناه ایجاد کنیم و نیش‌های دردناکی به جسم و جان او بزنیم. اما هرگز از این کنایه‌ها و سرزنش‌های مکرر نتیجه‌ی مطلوبی عایدتان نخواهد شد، بلکه تنها محصول این روش بی‌رحمانه، رنجش و بیگانگی عاطفی طرف مقابل خواهد بود.

هرگز خود را اسیر دام سرزنش نکنید. مطمئن باشید که بی‌فایده است. به دنبال یک روش مؤثرتر باشید. اول خواسته‌ی خود را واضح و صریح تعیین کرده و سپس برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کنید. هر چه بیش‌تر مسئولیت زندگی فردی خود را بر عهده بگیرید، نیاز کم‌تری به سرزنش دیگران خواهید داشت و از همه مهم‌تر خودتان شادتر می‌شوید.

قانون شماره‌ی ۱۰

دهش و بخشش واگیردار است

عشق یعنی تواضع، بی‌تکلف بودن و دست‌ودلبازی عاطفی. اگر عشق دو طرفه نباشد تبدیل به یک وابستگی مزاحم‌گونه می‌گردد تا احترام و علاقه نسبت به دیگری. می‌دانید که روابط عاشقانه‌ی بالغ یعنی ایجاد تعادل بین آنچه می‌دهید و آنچه دریافت می‌کنید. اما بدانید که ذات عشق یعنی تواضع.

دهه ۱۹۶۰ به ما آموخت که به احساسات خود بها داده و آن‌ها را نادیده نگیریم. در آن سال‌ها مجوز برخی درگیری‌های درونی صادر شد که طی آن شادی و رضایت فردی، محور روابط عاشقانه گردید. در آن زمان حتی تعهدات ازدواج هم تغییر کرد و بازتابی از تأکید بر من در آن دیده شد. عبارت محبوب و

دلچسب «تا زمانی که مرگ ما را از هم جدا کند» تبدیل شد به عبارت پوچ «تا زمانی که بتوانیم نیازهای یکدیگر را برآورده کنیم.» اگرچه دهه‌ی ۱۹۶۰ آمد و سپس تمام شد اما رد پای میراث شوم آن هنوز در نسل حاضر دیده می‌شود: من! خوشبختانه به تدریج از دورانی که ازدواج متروک شده و طلاق یک عمل ماجراجویانه و مفرح به نظر می‌آمد فاصله گرفته‌ایم. اما هنوز هم تأکید و تمرکزی بسیار سخت بر من، تمایلات من و رضایتمندی من در بین افراد دیده می‌شود. اما این روش مناسب عاشق بودن نیست. برای عاشق بودن باید قدم را فراتر از من گذاشت.

عشق واقعی یعنی گاهی اوقات از نیازهای خود صرف نظر کرده و فقط به همسرمان و نیازهایش بپردازیم. البته منظورم عملکرد یک طرفه و بدون حد و مرز نیست، فقط گاهی اوقات این کار را بکنید کافی است. زیباترین و دراماتیک‌ترین روش در تعهدات ازدواج دهش و بخشش متواضعانه به همسر است. این عمل می‌تواند مستقیماً ما را به قلب عشق هدایت کند. در واقع زمانی که دست و دلبازانه به همسرمان عشق و محبت می‌دهیم، بیش‌تر احساس عاشق بودن می‌کنیم تا زمانی که محبت او را دریافت می‌کنیم.

دهش و بخشش در عشق واگیردار است. این روش الگوی مؤثری برای گشاده دستی و جلب محبت است که پایه‌های روابط دو جانبه را محکم می‌کند. اما توجه داشته باشید که فقط برای دریافت هر چه بیش‌تر عشق و توجه، محبت نکنید. این کار هم عاشقانه نیست. در ضمن خود را هم با دهش بی‌پایان عاشقانه در خلأ احساسی قرار ندهید. یک قانون طلایی برای همه‌ی ما این است: ۷۰ درصد محبت کنید تا ۳۰ درصد عشق دریافت کنید.

قانون شماره‌ی ۱۱
عشق مجازات نمی‌کند، گذشت می‌کند

هر کسی اشتباه می‌کند. همه‌ی ما گاهی از همسرمان ناامید می‌شویم و احساس رنجش می‌کنیم. همه‌ی ما گاهی حساس شده و به سادگی از کوره در می‌رویم. در این حالت دو راه چاره داریم: یا باید ظرفیت درونی خود را بالا برده، از سر تقصیر همسرمان بگذریم و ادامه دهیم و یا باید به تدریج زیر لایه‌های بی‌امان رنجش تاب و توان خود را از دست بدهیم.

گذشت کردن بر دو نوع است. در درجه‌ی اول، باید بخشیدن گناهان خود را بیاموزید. هیچ‌یک از ما کامل نیستیم. همه‌ی ما گاه و بیگاه دردی را بر همسرمان تحمیل کرده‌ایم. بخشیدن خود به معنای بهانه‌تراشی یا توجیه عملکردهای زیان‌آور خودمان نیست. لازم نیست آسیب‌هایی که به روحیه‌ی همسرمان وارد کرده‌ایم را نادیده بگیریم، بلکه باید به راحتی فراموش کرده و خود را ببخشید - تمام احساسات منفی که در اثر کردار ناشایست به‌وجود آمده را رها کنید. بخشیدن تقصیرهای خود را دست کم نگیرید. اگر احساس تقصیر بر شما مستولی شود به راحتی از وجودتان بیرون نمی‌رود، بلکه با گذشت زمان تبدیل به احساسات خطرناک‌تری می‌شود؛ احساس گناهی نابخشودنی.

دوم، باید یاد بگیرید که در رابطه با همسرتان هم گذشت داشته باشید. هنگام رنجش، دلتان می‌خواهد شما هم به او آسیب برسانید، تلافی کنید، حقانیت خود را اثبات کنید، و حتی از او اعتراف بگیرید که چه کار خطایی انجام داده است. همه‌ی این‌ها رفتارهای طبیعی است. فقط فرشتگان آسمانی هستند که در چنین شرایطی ترجیح می‌دهند درست قضاوت کرده و چشم پوشی کنند.

اما تصور کنید که وقتی آتش خشمتان فروکش کند، آخرین تیر ترکش برای احیاء مجدد عشق در قلب هر دو نفر و ایجاد هماهنگی همانند گذشته، همان بخشیدن اشتباه اوست. گذشت کردن، عشق را آزاد می‌کند. مهم نیست که تا چه حد آسیب روحی دیده و عصبانی شده‌اید، مهم نیست که تا چه حد او را مقصر می‌دانید و می‌خواهید برای همیشه رهایش کنید، این احساسات مقطعی هستند. هرگز نمی‌توانید همه چیز را دوباره از نو بسازید، مگر این‌که از گناه او درگذرید.

گذشت دقیقاً چیست؟ اول، این یک رفتار عامدانه و کاملاً اختیاری است. هرگز نمی‌توانید کسی را وادار به گذشت کنید. هیچ نیرویی از خارج باعث گذشت نمی‌شود. خودتان باید خواستار یک روحیه‌ی باگذشت باشید. بیان این عبارت هم کافی نیست: «من که گفتم معذرت‌خواهی تو را پذیرفتم.» باید او را قلباً ببخشید و از اشتباه او درگذرید. بخشیدن اشتباه دیگری باکلمات میسر نیست، بلکه یک جریان کاملاً درونی است. این جریان پیچیده فقط پس از رهایی از خشم و درد حادث می‌شود. گذشت کردن عموماً به معنای فراموش کردن نیست. اگر برای مدتی احساس خشم خود را در صندوق‌خانه‌ی ذهن‌تان مخفی کنید و یا آن را همانند زباله از ذهن‌تان بیرون بیندازید، به معنای گذشت کردن نیست. از سوی دیگر، گذشت به معنای بهانه تراشی هم نیست. اصولاً برای گذشت کردن شما نیازی به قیاس‌های منطقی و یا توضیح علمی نوع آسیب‌های وارده و پیامدهای آن ندارید. گذشت یعنی رسیدن به نقطه‌ای که از اعماق وجود خود خلاصی از شر تمام احساسات منفی عذاب‌آور را آرزو کنیم. چنین روش اختیاری و عامدانه‌ای برای حرکت یک رابطه به سوی گرما و عشق لازم است.

به نظر من این دستورالعمل‌ها برای خلق یک محیط مناسب جهت شکوفا شدن عشق بسیار مؤثرند. اگر تمام این قوانین را به همراه دانشی که از تفاوت‌های بین زن و مرد آموخته‌اید به کار بگیرید، مطمئناً به سطحی از رضایت و خوشنودی می‌رسید که ارزش تمام تلاش‌هایتان را دارد.

هدف ما در این کتاب نشان دادن راهی برای حفظ هر چه بیش‌تر عشق بوده است. می‌خواستیم به شما ثابت کنیم که داشتن یک رابطه‌ی سالم و بالغ، آن‌چنان که بسیاری می‌اندیشند، نیازی به تلاش‌های بی‌وقفه و ناامید کننده ندارد. اگرچه تمرکز ما بیش‌تر بر نحوه‌ی واکنش و پاسخگویی مردان به عشق بوده است، اما امیدواریم پیام اصلی خود را منتقل کرده باشیم: فقط رفتارهایی عزت‌نفس، شأن و کمال انسانی ما را بالا می‌برند که برای آن‌که دوستش داریم، ارزش و اعتبار به ارمغان آورند. زمانی که احساس خوبی نسبت به خودتان داشته باشید، می‌توانید فضایی راحت، دل‌نشین و پر از اعتماد فراهم کنید تا عشق در آن جوانه زده و تا ابد پایدار بماند.

***

ضمیمه

آزمون: روش‌های عاشقانه

آزمون‌های زیر برای اندازه‌گیری روش‌های مختلف برقراری ارتباط طراحی شده است. با اندکی دقت متوجه می‌شوید که هر آزمون مربوط به یکی از فصل‌های همین کتاب است. هدف از این آزمون‌ها این است که دریابید نقطه نظرات، احساسات و رفتارهای منحصر به فرد شما تا چه حد می‌توانند بر کیفیت روابط شما تأثیرگذار باشند.

به نظر من بهتر است هر آزمون را به ترتیب انجام دهید تا حیطه‌ی مشکلات احتمالی خود در ایجاد روابط را دریابید. پس از آن‌که امتیاز هر آزمون را محاسبه کردید، می‌توانید به فصل مربوطه مراجعه و درک خود از احساسات، نقطه نظرات

و رفتارهای خاص را عمیق‌تر کنید.

فصل دوم: زنانی که ترس ناشناخته‌ای از صمیمیت دارند

۱. نمی‌توانم آن‌گونه که با زنان راحت برخورد می‌کنم با شوهرم هم راحت برخورد کنم. درست نادرست

۲. من فکر می‌کنم همسرم هم می‌تواند دوست نزدیکی برای من باشد.

درست نادرست

۳. می‌دانم که نیاز شدیدی به صمیمیت دارم. درست نادرست

۴. هنگامی احساس نزدیکی به همسرم می‌کنم که آسیب‌پذیری او را احساس کرده باشم. درست نادرست

۵. هر وقت با همسرم صحبت می‌کنم، احساس می‌کنم که سدی به دور من کشیده شده است. درست نادرست

۶. من با دوست‌های مؤنث خود راحت‌تر هستم تا با شوهرم.

درست نادرست

۷. از سکوت طولانی که در اتومبیل بین و همسرم برقرار می‌شود، متنفرم.

درست نادرست

۸. از قدم زدن‌های طولانی در کنار همسرم لذت می‌برم.

درست نادرست

۹. وقتی اشک همسرم را می‌بینم، واقعاً ناراحت می‌شوم.

درست نادرست

۱۰. وقتی همسرم احساساتی می‌شود، فکر می‌کنم بسیار ضعیف است.
درست نادرست

۱۱. زمانی از بودن کنار همسرم واقعاً لذت می‌برم که یک مسئله‌ی مورد توجه‌ی دیگر هم وجود داشته باشد مثل دوستان، بچه‌ها یا فعالیتی که باید انجام بشود.
درست نادرست

۱۲. به نظر من مردانی که خوددار، ساکت و قوی باشند از همه بهترند.
درست نادرست

۱۳. فکر می‌کنم اگر همسرم مرا واقعاً بشناسد، دوستم نخواهد داشت.
درست نادرست

۱۴. باید بپذیرم که اعتماد چندانی به مردان ندارم.
درست نادرست

۱۵. من دوست ندارم روح خود را برای همسرم آشکار کنم، اما دلم می‌خواهد او روح خود را به من نشان بدهد.
درست نادرست

۱۶. هر چه ذات خود را بیش‌تر به همسرم نشان دهم، احساس بهتری خواهم داشت.
درست نادرست

۱۷. اتفاقاتی در گذشته‌ی من افتاده است که هرگز حاضر نیستم درباره‌ی آن‌ها با شوهرم صحبت کنم.
درست نادرست

۱۸. در مورد همه‌ی جنبه‌های درونی خود تردید شدیدی دارم. احساس می‌کنم کافی و کارآمد نیستم.
درست نادرست

۱۹. نشان دادن احساسات درونی‌ام به همسرم برای من خیلی سخت است.
درست نادرست

۲۰. هرگز به خودم اجازه نزدیک شدن بیش از حد عاطفی به همسرم را نمی‌دهم، چون در آن صورت اگر او مرا ترک کند، ضربه‌ی سختی خواهم خورد.

درست نادرست

۲۱. می‌ترسم اگر خود را در خدمت همسرم قرار دهم، توقعات بیش از حدی داشته باشد.

درست نادرست

۲۲. از این‌که همسرم هر شب مشکلات کاری خود را برای من تعریف می‌کند، متنفرم.

درست نادرست

۲۳. هر چه تماس من با همسرم بیش‌تر باشد، احساس راحتی بیش‌تری خواهم کرد.

درست نادرست

۲۴. ترجیح می‌دهم از احساسات درونی خودم زیاد صحبت نکنم.

درست نادرست

امتیازات

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۳-۵-۶-۷-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۵-۱۸-۱۹-۲۰-۲۱-۲۲-۲۳

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۲-۴-۸-۱۶-۱۷-۲۴

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات:

صفر تا ۴: اگر امتیاز شما بین صفر تا چهار قرار گرفته است، باید بگویم که وقتی درکنار همسرتان هستید، در مورد خودتان احساس آرامش و راحتی می‌کنید. در نتیجه سعی می‌کنید هر چه بیش‌تر خودتان باشید. به‌علاوه این وضعیت شما ناشی از پذیرش کامل همسرتان است. بدین ترتیب به او هم اجازه می‌دهید که رفتار آزاد و راحتی را در قبال شما در پیش گرفته و هر چه بیش‌تر به شما نزدیک شود. اعتماد به نفس و عزت نفس به شما کمک خواهد کرد تا صمیمیت و تعهد هر چه بیش‌تری بین شما دو نفر پدید آید.

۵ تا ۷: همسرتان در حضور شما احساس راحتی و آزادی می‌کند اما شما سدهایی اطراف خود کشیده‌اید تا از روند صمیمیت او جلوگیری کنید. این سدهای احداث شده ناشی از عدم اطمینان شما به عزت نفس خودتان است و یا شاید واکنشی گنگ و مبهم نسبت به آسیب‌های احتمالی ناشی از احساسات و عواطف مردانه‌ی همسرتان باشد.

۸ تا ۱۱: اگر امتیاز شما در این محدوده قرار می‌گیرد باید بدانید راه صمیمیت را بر همسرتان بسته‌اید. این حالت توسط رفتارهای همسرتان در شما به‌وجود نیامده است، بلکه ناشی از ترسی است که شما از نزدیکی عاطفی به او در خود احساس می‌کنید. هر چه سریع‌تر برای تقویت اعتماد و عزت‌نفس خود دست به‌کار شوید.

۱۲ و بالاتر: چنین امتیازی یعنی شما اصولاً با صمیمیت مشکل دارید، آن هم یک مشکل جدی. این درگیری‌ها بازتابی از احساس عدم کارآیی خود و ترس از فاش شدن معایب خودتان است. همسرتان نمی‌تواند رفتار باز و آزادی را با شما در

پیش گیرد، چون به محض برقراری یک ارتباط عاطفی واقعی، اضطراب شما را احساس می‌کند. بهتر است در خود جست‌وجو کنید. شما باید کشف کنید که تا چه حد خود را قبول دارید. آیا توان این را دارید که همسرتان با شمای واقعی روبه‌رو شود و شما را واقعاً همان‌گونه که هستید، بشناسد.

فصل سوم: چگونه انتظارات ساده و بی‌آلایش هم خطرساز می‌شوند؟

۱. انتظار ندارم شوهرم هم به‌اندازه‌ی من رمانتیک باشد.

درست نادرست

۲. وقتی همسرم حتی کارهای کوچکی که نشانه‌ای از توجه و محبت هستند را انجام نمی‌دهد، واقعاً ناامید می‌شوم. درست نادرست

۳. فقط زمانی در کنار همسرم احساس خوبی دارم که دارای تحصیلات بالاتر و درآمد بیش‌تری از من باشد. درست نادرست

۴. گاهی اوقات اگر شوهرم را قوی و با اعتماد به نفس نیابم از او دلسرد می‌شوم.

درست نادرست

۵. اگر فکر کنم شوهرم به اندازه‌ی من به تعهداتش پایبند نیست، واقعاً احساس سرخوردگی و رد شدن می‌کنم. درست نادرست

۶. اگر همسرم نتواند آن‌چنان که باید و شاید از من حمایت و پشتیبانی کند، ناراحت نمی‌شوم. درست نادرست

۷. هرگز نمی‌توانم همسری را تحمل کنم که اجازه می‌دهد دیگری او را کنار زده و از او پیشی بگیرد. درست نادرست

۸. از این‌که شاهد ترس و وحشت همسرم باشم، احساس بدی به من دست می‌دهد. درست نادرست

۹. معمولاً از این‌که به همسرم پیشنهاد کنم برای یک شام دونفره به رستوران برویم و یا تعطیلات را در یک محل خوش آب و هوا بگذرانیم، اصلاً ناراحت نمی‌شوم. درست نادرست

۱۰. وقتی دوستان مؤنث من احساسات خود را نشان می‌دهند به نظر من طبیعی است، اما وقتی شوهرم احساسات و عواطف خود را نشان می‌دهد، برایم غیرقابل تحمل است. درست نادرست

۱۱. در کل اگر همسرم از من بهتر و کامل‌تر نباشد، نمی‌توانم احساس خوبی نسبت به او داشته باشم. درست نادرست

۱۲. من هرگز برای به‌دست آوردن یا سروسامان دادن به یک رابطه پافشاری نمی‌کنم. درست نادرست

۱۳. شوهرم و اغلب مردانی که من می‌شناسم از من قوی‌تر هستند.
درست نادرست

۱۴. باید اعتراف کنم که احساس خوبی نسبت به یک مرد حساس و احساساتی ندارم. درست نادرست

۱۵. وقتی همسرم بیش از من به دوستانش نیاز دارد، رنجیده خاطر نمی‌شوم. درست نادرست

۱۶. من فکر می‌کنم که اصولاً مردان، زنان را در درجه‌ی دوم اهمیت قرار می‌دهند. درست نادرست

۱۷. وقتی مردی بدلباس باشد و نداند که چگونه لباس مرتبی برای خود انتخاب کند، واقعاً عصبانی می‌شوم. درست نادرست

۱۸. وقتی علائم عدم امنیت را در همسرم می‌بینم اصلاً ناراحت نمی‌شوم.

درست نادرست

۱۹. هر انتظاری که از یک زن دارم، از یک مرد هم دارم، نه بیش‌تر و نه کم‌تر.

درست نادرست

۲۰. اصولاً دوست دارم که همسرم قوی‌تر از من بوده و دارای مهارت‌های بیش‌تری نسبت به من باشد. درست نادرست

۲۱. من توقع ندارم که یک مرد باید در موقعیت‌های خطرناک و سخت به‌خوبی از خود محافظت و مراقبت کند. درست نادرست

۲۲. من مردان قوی‌تر و تودارتر را ترجیح می‌دهم. درست نادرست

۲۳. پس از گذشت مدتی دلم می‌خواهد همسرم از خواب غفلت بیدار شده، تغییر کرده و به نیازهای من بیش‌تر پاسخ دهد. درست نادرست

۲۴. انتظار ندارم همسرم هم همه چیز را همانند من ببیند، اگر دیدگاه او با من متفاوت باشد هم اصلاً ناراحت و ناامید نمی‌شوم. درست نادرست

۲۵. پدرم قوی، توانا و موفق بود - هر آنچه را که می‌خواستم به من داده است.

درست نادرست

امتیازات:

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۲-۳-۵-۷-۸-۱۰-۱۱-۱۳-۱۴-۱۶-۱۷-۲۰-۲۲-۲۳-۲۵

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۲۴-۲۱-۱۹-۱۸-۱۵-۱۲-۹-۶-۴-۱

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات:

صفر تا ۴: اگر امتیاز شما بین صفر تا چهار قرارگرفته است یعنی حس خوب و محکمی نسبت به ماهیت شخصی خود دارید. آن‌چنان در خود احساس امنیت می‌کنید که همسرتان را هم به‌طور واضح پذیرفته‌اید. از او انتظارات غیرمنطقی ندارید. بدون تردید همسرتان از بودن با شما احساس راحتی کرده و از این‌که به‌طور اصولی او را پذیرفته‌اید، لذت می‌برد.

۵ تا ۷: امتیاز بین ۵ تا ۷ نشان‌گر شناخت شما از واقعیت رفتار مردانه‌ی بسیار خوب است اما متأسفانه رنجش و ناامیدی را هم در وجود شما پدیدار می‌کند. احتمال می‌رود که نیاز و وابستگی شما به همسرتان برای رسیدن به آمال و آرزوها رفته رفته به نوعی به خواب غفلت بدل شود و رشته‌ی کار از دستتان خارج گردد.

۸ تا ۱۱: امتیاز بین ۸ تا ۱۱ نشان‌گر میزان قابل توجهی از توهم و ناامیدی نسبت به همسر است. توقعات و انتظاراتی که با خود به رابطه‌ی ازدواج آورده‌اید، باعث ایجاد فشار و ناراحتی در همسرتان شده است. دیدگاه شما نسبت به همسر ناشی از احساس عدم امنیت درونی بوده و در نتیجه او نمی‌تواند اعتماد کرده و با خیال راحت به شما نزدیک شود. توقعات شما برای همسرتان فقط تقاضاهای بی‌شمار و بی‌مورد تلقی می‌شوند.

۱۲ به بالا: امتیاز ۱۲ به بالا ناشی از دخالت‌های جدی شماست که در اثر درک نادرست از رفتار مردانه‌ی همسرتان به‌وجود آمده است. همسرتان در کنار شما احساس آرامش نمی‌کند و هر چه با دیدگاه‌های شما آشناتر شود محتاط‌تر عمل خواهد کرد و احساس عدم اطمینان و رنجش در او بیش‌تر می‌شود. اگر می‌خواهید به همسرتان احساس آرامش دهید، باید جزئیات انتظارات و درخواست‌های خود را شناسایی کرده و اگر آن‌ها را بی‌مورد تشخیص دادید اقدام به تعدیل آن‌ها کنید.

فصل چهارم: زنانی که در خفا احساس تحقیرآمیزی نسبت به مردان دارند

۱. احساس نیاز به همسرم باعث وحشت من نمی‌شود.

درست نادرست

۲. همیشه نسبت به همسرم عصبانی هستم و علت واقعی این احساس را نمی‌دانم.

درست نادرست

۳. مردان دو دسته‌اند: یا قلدر یا ضعیف‌النفس.

درست نادرست

۴. برای زنان و مردان به یک اندازه ارزش و احترام قائلم.

درست نادرست

۵. هرگز نمی‌خواهم تعلق خاطر زیادی به یک مرد داشته باشم چون از دست دادن او ضربه‌ی بزرگی به روح و روانم وارد خواهد ساخت.

درست نادرست

۶. مردی را دوست دارم که مشکلات شخصی و پیروزی‌هایش را با من در میان می‌گذارد. درست نادرست

۷. تنها چیزی که احساسات مردانه را تحریک می‌کند ورزش و شغلشان است. درست نادرست

۸. خارج از محیط کاری و دور از حلقه‌ی دوستان، مردها کودکانی هستند که کمی قد کشیده‌اند. درست نادرست

۹. وقتی همسرم نیازمند می‌شود، قادر نیستم به او احترام بگذارم.

درست نادرست

۱۰. فکر نمی‌کنم اگر نیازهای همسرم را برآورده کنم دیگر هیچ وقت و انرژی برای رسیدگی به کارهای خودم باقی بماند.

درست نادرست

۱۱. همیشه از غرق شدن یا گم شدن در یک رابطه می‌ترسم. هرگز اجازه نمی‌دهم چنین بلایی بر سرم نازل شود. درست نادرست

۱۲. شاید همسرم بخواهد واقعاً به من نزدیک شود اما قصد واقعی او مالکیت همسرش است. درست نادرست

۱۳. فکر می‌کنم یک وابستگی و تعادل سالم بین من و همسرم برقرار شده است.

درست نادرست

۱۴. از آسیب‌پذیری مردان احساس لذت می‌کنم چون بدین ترتیب درمی‌یابم که آن‌ها هم انسان هستند و می‌توانم به آن‌ها اعتماد کنم.

درست نادرست

۱۵. وقتی بتوانم نیازهای عاطفی همسرم را برآورده کنم همان‌قدر شادمان می‌شوم که او به نیازهای من پاسخ مثبت می‌دهد. درست نادرست

۱۶. می‌دانم که در زندگی به همسرم نیاز دارم. اما در کل واقعاً از مردها خوشم نمی‌آید. درست نادرست

۱۷. وقتی یک مرد نمی‌تواند با رفتار من کنار بیاید مشکل خودش است.

درست نادرست

۱۸. من عموماً به راحتی می‌توانم به همسرم اعتماد کنم.

درست نادرست

۱۹. به نظر من همسرم و اصولاً اغلب مردان بسیار مطمئن و قابل اعتماد هستند.

درست نادرست

۲۰. در کنار همسرم احساس خوبی دارم، چه زمانی که مدعی و فعال هستم و چه زمانی که نرم و پذیرا هستم. درست نادرست

۲۱. فقط زمانی که بتوانم ماهیت اصلی همسرم را دریابم، واقعاً خوشحال می‌شوم. درست نادرست

۲۲. تا زمانی که خودم فعالیتی را آغاز نکنم از آن لذت نمی‌برم.

درست نادرست

۲۳. واقعاً دوست دارم همسرم در کارها پیش‌قدم باشد، حتی اگر خودم رغبتی به آن کار نداشته باشم. درست نادرست

۲۴. به نظر من ذات همه‌ی مردان یکی است. درست نادرست

۲۵. هیچ وقت در کنار پدرم احساس آرامش نکرده‌ام.

درست نادرست

امتیازات:

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۲-۳-۴-۵-۷-۸-۹-۱۱-۱۲-۱۶-۱۷-۲۱-۲۲-۲۳-۲۴-۲۵

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۶-۱۰-۱۳-۱۴-۱۵-۱۸-۱۹-۲۰

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات:

صفر تا ۴: اگر امتیاز شما بین صفر تا چهار قرار گرفته است یعنی توانسته‌اید تعادل مناسبی بین تقاضاهای عاطفی بیان شده و نیاز درونی خود به استقلال در فعالیت‌ها و یا شغل خود ایجاد کنید. امتیاز شما نشان‌گر احساس راحتی در کنار همسرتان است. شما به اندازه‌ی کافی قوی و کامل هستید، اما هرگز به گونه‌ای رفتار نمی‌کنید که باعث برانگیخته شدن عصبانیت یا حس رقابت در همسرتان گردد. به‌خوبی درک کرده‌اید که آنچه به شما آسیب رسانده مربوط به گذشته است و اجازه نمی‌دهید نتایج حاصل از آن در زندگی و روابط امروزی شما خودنمایی کنند. اصولاً فردی پذیرا هستید و هیچ وقت درباره‌ی آسیب‌پذیری یا معایب همسرتان پیش‌داوری‌های نامعقول نمی‌کنید.

۵ تا ۷: اگر این امتیازات را کسب کرده‌اید باید بگویم اگرچه در یک رابطه‌ی متقابل احساس راحتی می‌کنید اما گاهی هم فکر می‌کنید که گذشت زیادی

سودی برایتان ندارد. به نظر شما گذشت و بخشش باعث بالا رفتن سطح توقع طرف مقابل می‌شود. واکنش‌های شما بیانگر اندکی تمایل به نادیده گرفتن بعضی جنبه‌های رابطه است. بدین ترتیب همسرتان را هم تا حدودی محتاط می‌کنید.

۸ تا ۱۱: تمایل شما بیش‌تر به نادیده گرفتن وضعیت احساسی همسرتان است. امتیاز این ردیف نشان‌گر این است که مردان محکم و با اعتماد به نفس در شما ایجاد اضطراب کرده و باعث می‌شوند که در برابر آن‌ها گارد بگیرید. همسرتان در حضور شما راحت نیست چون می‌ترسد او را دست کم بگیرید. او قدرت‌های شما را فوق‌العاده و یا جالب نمی‌داند، بلکه یک سلاح تلقی می‌کند. زخم‌های التیام نیافته‌ی شما از گذشته بر روابط فعلی سایه افکنده و عدم اعتماد و بیگانگی نسبت به همسر را به‌وجود آورده است. بهتر است آرامش خود را بیش‌تر حفظ کرده و با ماهیت اصلی وجود خود کنار بیایید.

۱۲ به بالا: عدم اعتماد شما به دلبستگی به یک مرد باعث ایجاد ترس از غرق شدن یا مورد سوء استفاده قرار گرفتن توسط همسرتان شده است. به همین دلیل خود را به‌طور احساسی از او کنار می‌کشید. شما تمایلی به صمیمیت با همسرتان ندارید، اما او واکنش صمیمانه‌ای با شما دارد. شما در رابطه‌ی خود به گونه‌ای موضع‌گیری می‌کنید که باعث اضطراب در وی می‌شود. بهتر است کمی به جنبه‌های آرامش‌بخش خود توجه کنید. برای این کار می‌توانید از قدرت‌های شخصیت خود استفاده کنید. هم‌چنین سعی کنید با احساسات کهنه‌ای که حس خشم را نسبت به مردان در شما بر می‌انگیزند، کنار آمده و سطح جدیدی را برای این رابطه‌ی جدید پی‌ریزی کنید.

فصل پنجم: چگونه نیاز به کنترل نتیجه‌ی معکوس می‌دهد

۱. به نظر من علاقه‌ی مردان به ورزش کاملاً افراطی و ناشی از روح نابالغ آن‌هاست. درست نادرست

۲. مردان در اغلب اوقات فقط پسربچه‌های کوچکی هستند که اندکی قد کشیده‌اند. درست نادرست

۳. مهم نیست که بیش‌تر مواقع همه چیز بر وفق مراد من پیش نمی‌رود.
درست نادرست

۴. اغلب مردان نیاز دارند که برای بلوغ فکری خود تلاش بیش‌تری کنند.
درست نادرست

۵. روش‌هایی که من برای انجام کارهایم انتخاب می‌کنم، معمولاً بهتر از سایرین است. درست نادرست

۶. من از سفر با هواپیما وحشتی ندارم. درست نادرست

۷. حضور در مکان‌های شلوغ و بسته مرا ناراحت نمی‌کند، حتی اگر نتوانم به راحتی آن محل را ترک کنم. درست نادرست

۸. از مردی که به‌خاطر نیازهای مادی به من وابسته باشد، خوشم نمی‌آید.
درست نادرست

۹. اغلب مردان امروزی راغب به تک ازدواجی آن هم برای بلند مدت هستند.
درست نادرست

۱۰. هنگامی که بدانم همسرم به من نیاز دارد، احساس آرامش و امنیت بیش‌تری می‌کنم. درست نادرست

۱۱. من اصولاً فرد شکاکی هستم، حتی اگر همسرم بهانه‌ای برای این منظور به دستم ندهد. درست نادرست

۱۲. اگر همسرم به تنهایی به مسافرت برود، اصلاً ناراحت نمی‌شوم.

درست نادرست

۱۳. اگر فرد هوشیار و گوش‌به‌زنگی نباشی، افراد زیادی برای سوءاستفاده در اطرافت پرسه می‌زنند. درست نادرست

۱۴. اغلب مردان به یک همسر خوب نیاز دارند تا سختی‌ها را برایشان راحت کند.

درست نادرست

۱۵. بهتر است اجازه بدهید مرد زندگی‌تان تصمیم گیرنده باشد.

درست نادرست

۱۶. اگر ندانم همسرم کجاست و یا اغلب اوقاتش را با کدام دوستش می‌گذراند، اصلاً احساس ناراحتی نمی‌کنم. درست نادرست

۱۷. اگر همسرم مخالفتی نداشته باشد، ترجیح می‌دهم خودم بر تمام اوضاع زندگی مسلط باشم. درست نادرست

۱۸. اغلب مردان می‌توانند چند همسر داشته و نسبت به همه‌ی آن‌ها عشق افلاطونی را ابراز کنند. درست نادرست

۱۹. همه چیز باید طبق میل من باشد. من زمان انجام همه کار را تعیین می‌کنم.

درست نادرست

۲۰. وقتی همسرم از من انتقاد می‌کند، اصلاً ناراحت نمی‌شوم. درست مانند وقتی که من از او انتقاد می‌کنم. درست نادرست

۲۱. هرگز در ازدواجم سعی نکرده‌ام ادای رئیس‌ها را در بیاورم.

درست نادرست

۲۲. من درباره‌ی همسرم احساس مالکیت یا حسادت نمی‌کنم.

درست نادرست

۲۳. وقتی از فعالیت‌های همسرم آگاهی کافی ندارم، احساس بسیار ناخوشایند و مبهمی می‌کنم.

درست نادرست

۲۴. من احساس می‌کنم که شدیداً باید همه چیز را سر و سامان بدهم. همه چیز باید طبق یک روال خاص تنظیم شود.

درست نادرست

۲۵. وقتی نمی‌توانم تلفنی با کسی صحبت کنم، واقعاً ناراحت و درمانده می‌شوم.

درست نادرست

امتیازات:

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۲-۴-۵-۸-۱۰-۱۱-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷-۱۹-۲۳-۲۴-۲۵

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۳-۶-۷-۹-۱۲-۱۶-۱۸-۲۰-۲۱-۲۲

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات:

صفر تا ۴: صاحب این امتیازات دارای سلامت روانی مناسبی است. در وجود او اعتماد ریشه دوانده و از نشانه‌های بارز این وضعیت می‌توان به راحتی رفتار با همسر اشاره کرد. چون خودتان را دوست دارید، نیازی به کنترل یا هدایت احساسات و رفتار همسرتان ندارید. ممکن است گاهی به اشتباه به همسرتان اجازه ندهید تا راه خود را در پیش گیرد، اما در هر حال هرگز اقدام به کنترل بیش از حد او نمی‌کنید تا او را برنجانید و یا باعث ناراحتی او گردید.

۵ تا ۷: کسب امتیاز در این رده یعنی میزان کنترلی که بر همسر خود دارید می‌تواند برای شما دردسر ساز باشد. اما تمام فشار این رفتار ناپسند بر دوش همسرتان است. همسرتان تا حدی محتاط شده و مرتب از خود می‌پرسد که آیا او را دوست دارید، به او اعتماد دارید؟ در هر حال همسرتان به‌خوبی می‌داند که کنترل کردن او فقط به‌خاطر کسب امنیت بیش‌تر خودتان است. شما نگران وضعیت خودتان هستید.

۸ تا ۱۱: چنین امتیازاتی نشان می‌دهند که کنترل کردن همسر برای شما بسیار حیاتی شده و همین رفتار از سوی شما تأثیرات بسیاری بر روابط بر جای گذاشته است. برایتان بسیار مشکل است که همسرتان را همان‌گونه که هست دوست داشته، به او اعتماد کرده و او را بپذیرید. به همین دلیل همواره به دنبال راهی برای تغییر دادن او هستید. این احساسات شما را به کارهایی وامی‌دارند که باعث ناراحتی همسرتان می‌شود.

۱۲ و بالاتر: این امتیازات یعنی نیاز بیش از حد به کنترل و داشتن قدرت مطلق در ازدواج. آسیب‌ها و ناامیدی‌های گذشته باعث شده‌اند تا برای حمایت از خود

دست به اقدامات شدید بزنید. هر کاری که انجام می‌دهید فقط برای اثبات عشقتان است، حتی تردیدهایی که نشان می‌دهید. همیشه نگران ناتوانی خود بوده و می‌ترسید در آینده این حالت تشدید شود. نیاز پایدار شما به کنترل اوضاع باعث می‌شود که قبل از آسیب خارجی به خودتان، ضربه‌ای به روح خود وارد کنید. همین رفتار باعث بیگانگی همسرتان خواهد شد.

فصل ششم: زنانی که فداکاری بیش از اندازه دارند

۱. فکر می‌کنم که وضعیت فعلی من مورد علاقه‌ی همسرم نیست، بنابراین برای این‌که علاقه‌ی او را به خود از دست ندهم، باید برای او کارهایی انجام دهم و به این روند هم‌چنان ادامه بدهم. درست نادرست

۲. پس از ازدواج این من هستم که معمولاً باید همه کار را انجام بدهم.
درست نادرست

۳. فکر می‌کنم واقعاً محبوب همسرم هستم. درست نادرست

۴. هر چه بیش‌تر به همسرم محبت کنم، ترس کم‌تری در مورد از دست دادن او دارم. درست نادرست

۵. برایم سخت نیست که برای نیازها و خواسته‌هایم در برابر همسرم مقاومت کنم. درست نادرست

۶. برای من ابراز محبت بسیار راحت‌تر از دریافت آن است.
درست نادرست

۷. من به همسرم زیادی محبت می‌کنم چون خودم به توجه و محبت زیادی نیاز دارم. درست نادرست

۸. فکر می‌کنم در مشکلات شخصی همسرم غرق شده‌ام، چون همواره در حال رتق‌وفتق مشکلات او هستم. درست نادرست

۹. از توجه و محبت کردن به همسرم لذت نمی‌برم. درست نادرست

۱۰. نیاز شدید من این است که همسرم به‌طور مرتب به من اطمینان بدهد که دوستم دارد. درست نادرست

۱۱. فکر می‌کنم که پدرم هرگز مرا واقعاً دوست نداشته است.

درست نادرست

۱۲. در گذشته برای این‌که تأیید پدرم را کسب کنم، دست به اقدامات زیادی می‌زدم. درست نادرست

۱۳. احساس بدی از نحوه‌ی برخورد مادرم با پدرم ندارم.

درست نادرست

۱۴. هیچ‌کدام از والدین من معتاد به مواد مخدر نبوده‌اند.

درست نادرست

۱۵. وقتی همسرم به من می‌گوید که دوستم دارد، حرف او را باور نمی‌کنم.

درست نادرست

۱۶. هنگام صحبت درباره‌ی همسرم درمی‌یابم که عزت نفس پایینی دارم.

درست نادرست

۱۷. من به سرعت به همسرم وابسته نشدم و شدت این وابستگی هم هرگز زیاد نبوده است. درست نادرست

۱۸. حتی با این‌که واقعاً عاشق همسرم هستم، اما نیازهای او را به نیازهای خودم ترجیح نمی‌دهم. درست نادرست

۱۹. حتی اگر مطمئن باشم که حق با من است، در برابر همسرم سر تسلیم فرود می‌آورم. درست نادرست

۲۰. ترجیح می‌دهم از خواسته‌هایم چشم پوشی کنم تا این‌که همسرم مرا زنی متوقع بداند. نمی‌خواهم متهم به انجام کارهای اشتباه بشوم.

درست نادرست

۲۱. من گاهی اوقات دست از توجه و مراقبت همسرم برمی‌دارم، به‌خصوص مسائلی که می‌دانم خودش به خوبی از عهده‌ی آن‌ها برمی‌آید.

درست نادرست

۲۲. تا به‌حال احساس نکرده‌ام که توسط همسرم مورد سوء استفاده قرار گرفته‌ام و یا استثمار شده‌ام. درست نادرست

۲۳. عمیق‌ترین ترس من در ازدواج این است که همسرم مرا ترک کند.

درست نادرست

۲۴. من هم رابطه‌ی دو جانبه را می‌پسندم اما هرگز آن را طلب نمی‌کنم.

درست نادرست

۲۵. فقط گاهی اوقات احساس می‌کنم که همسرم مرا به حساب آورده است.

درست نادرست

امتیازات:

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۱-۲-۶-۷-۸-۱۰-۱۱-۱۲-۱۵-۱۶-۱۹-۲۰-۲۳-۲۴

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک

امتیاز به خود بدهید: ۲۵-۲۲-۲۱-۱۸-۱۷-۱۴-۱۳-۹-۵-۴-۳

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات:

صفر تا ۴: کسب امتیاز بین صفر تا چهار یعنی داشتن اعتمادبه‌نفس و عزت نفس کامل. بدون تردید شما به احساسات و عواطف خود ایمان داشته و می‌دانید چه چیزی برایتان مطلوب است. به همین جهت شما هرگز اسیر رفتار غلط قربانی کردن خود نخواهید شد. شما می‌دانید که دوست داشتنی هستید و به این دلیل انتظارات معقولی دارید از جمله یک رابطه‌ی دو جانبه‌ی سالم. همسرتان برای شما احترام زیادی قائل است.

۵ تا ۷: امتیاز کسب شده در این رده نشان می‌دهد که شما تا حدودی به ارزش وجودی خود و هم‌چنین صداقت همسرتان تردید دارید. حتی ممکن است در این اندیشه باشید که در زندگی نادیده گرفته می‌شوید. تمام تلاش خود را برای برآورده کردن نیازهای همسر به کار بسته، اما نیازهای خود را نادیده می‌گیرید.

۸ تا ۱۱: اگر امتیازتان بین ۸ تا ۱۱ است، متأسفانه دچار تردید شدیدی نسبت به خود شده‌اید. انتظارات بیش از حدی از خود داشته اما هیچ توقعی از همسرتان ندارید، حتی نمی‌خواهید او به محبت‌های شما پاسخ درستی داده و یا یک رابطه‌ی دو جانبه داشته باشید. آگاه باشید که خطر نادیده گرفته شدن شما را تهدید می‌کند، زیرا خودتان از ایستادگی برای کسب حق خود در یک رابطه امتناع می‌کنید. حقی که کاملاً بجا و منطقی است.

۱۲ به بالا: باکسب این امتیازات یعنی شما مورد ترحم همسرتان هستید و یا شاید آسیب رفتارهای او شما را آزرده است. خود را ناچیز شمرده و قربانی همسر کرده‌اید. این وضعیت به جای این‌که احترام بیش‌تری برایتان نزد همسر فراهم کند، باعث می‌شود که مورد سوء استفاده قرار گرفته، اهمیت خود را از دست بدهید و یا بدتر از آن مورد شکنجه‌ی عاطفی قرار بگیرید. یادگیری و تمرکز هر چه بیش‌تر برای مراقبت و پذیرش وجود خودتان در درجه‌ی اول اهمیت قرار دارد و برای شما کاملاً حیاتی است. سعی کنید به جای این‌که همه‌ی خرده فرمایشات همسرتان را انجام بدهید، کمی هم به خودتان بیندیشید.

فصل هشتم: شاهزاده‌ی قصه‌ها را رها کنید و به دنبال یک مرد واقعی بگردید

۱. مردان شاید در زمینه‌های شغلی بسیار موفق باشند اما در مورد عشق و ازدواج کاملاً عقب مانده هستند. درست نادرست

۲. در بسیاری از مردانی که می‌شناسم، قابلیت‌های جالبی که مورد پسند من هم باشد، وجود دارد. درست نادرست

۳. زنان در سال‌های اخیر تغییرات زیادی کرده‌اند. فکر می‌کنم حالا نوبت مردان است. آن‌ها باید تغییرات زیادی در خود ایجاد کنند.

درست نادرست

۴. فکر می‌کنم واقعاً مردان را نمی‌شناسم. درست نادرست

۵. باید اعتراف کنم که از مردان می‌ترسم و نسبت به آن‌ها با احتیاط کامل عمل می‌کنم. درست نادرست

۶. فکر کنم تمام توهمات غیرواقعی را در مورد مردان ترک کرده‌ام. فکر می‌کنم حالا بهتر آن‌ها را درک کرده و در کنار همسرم راحت‌ترم.

درست نادرست

۷. هرگز قادر نیستم یک دوستی افلاطونی با همسرم ایجاد کنم.

درست نادرست

۸. اگر همسرم باعث ناراحتی و یا بدتر از آن، آسیب روحی من گردد، هرگز او را نمی‌بخشم. درست نادرست

۹. از این پس بیش از آن‌که از دیگران انتقاد کرده و یا بر خواسته‌ی خود از آن‌ها مصر باشم، در رفتار خودم تجدیدنظر می‌کنم.

درست نادرست

۱۰. من قلباً انسان آرمان‌گرایی هستم. درست نادرست

۱۱. برای انجام کارها همیشه دو راه وجود دارد: راه درست و راه غلط.

درست نادرست

۱۲. به من گفته‌اند که تا حدودی کمال گرا هستم.

درست نادرست

۱۳. همه‌ی مردانی که مرا می‌شناسند، دوست دارند راز دلشان را با من در میان بگذارند.

درست نادرست

۱۴. برادری داشتم که در کودکی او را بسیار دوست می‌داشتم.

درست نادرست

۱۵. اگرچه همسرم انسان کاملی نیست، اما من دوستش دارم.
درست نادرست

۱۶. دریافته‌ام که مردان معایب بسیار جدی دارند. درست نادرست

۱۷. همسرم جنبه‌های نیاز و آسیب‌پذیری هم دارد، اما باز هم برای من عزیز است. درست نادرست

۱۸. اغلب تعاملات من با همسرم بسیار سطحی است.
درست نادرست

۱۹. دوست دارم به همسرم اعتماد به نفس بدهم.
درست نادرست

۲۰. صحبت کردن با پدرم همیشه برای من سخت و ناراحت کننده بوده است.
درست نادرست

۲۱. من فقط به همسرم فکر می‌کنم، نه به هیچ‌کس دیگری.
درست نادرست

۲۲. همسرم از عشق من به خود کاملاً مطمئن است. درست نادرست

۲۳. من همسرم را همان‌گونه که هست، دوست دارم. درست نادرست

۲۴. فکر می‌کنم همسرم بیش از من به دوستانش اعتماد دارد.
درست نادرست

۲۵. اصولاً رابطه‌ی دوستی همسرم با دوستانش را هم تأیید و هم حمایت می‌کنم. درست نادرست

امتیازات

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۲-۶-۹-۱۳-۱۴-۱۵-۱۷-۱۹-۲۱-۲۲-۲۳-۲۵

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۳-۴-۵-۷-۸-۱۰-۱۱-۱۲-۱۶-۱۸-۲۰-۲۴

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات

۲۱ تا ۲۵: شما واقعاً از بودن در کنار همسرتان لذت می‌برید. بدون پیش‌داوری‌های غلط یا انتظارات بیجا او را همان‌گونه که هست، دوست دارید. بنابراین همسرتان هم علاقه‌ی شدیدی به شما دارد و هر روز نسبت به شما نزدیک‌تر و صمیمی‌تر می‌شود، چون می‌داند او را می‌پذیرید.

۱۷ تا ۲۰: شما عموماً پذیرای همسرتان هستید اما در لحظاتی احساسات کهنه‌ی عدم اعتماد به دیگران در وجودتان زنده شده و حالت دفاعی به خود می‌گیرید. همسرتان از این مسئله شکایتی نمی‌کند اما محتاط شده و کم‌تر به شما نزدیک خواهد شد.

۱۳ تا ۱۶: شما ناراحت هستید و نیاز بیمارگونه‌ای به همسرتان دارید. بیش‌تر از آنچه به او عشق می‌ورزید، می‌خواهید درک و محبت او را دریافت کنید. شما نیازهای همسرتان را سرسری می‌گیرید و ماهیت واقعی شخصیت او باعث سلب

اعتماد شما می‌شود.

۱۲ یا کم‌تر: به دلیل آسیب‌ها و ناامیدی‌های گذشته نمی‌توانید به همسرتان اعتماد کنید، بنابراین رفتار گرم و صمیمی با او ندارید. اصولاً همسرتان در حضور شما گارد دفاعی می‌گیرد که گاهی این حالت تبدیل به وضعیتی خصمانه می‌شود. او می‌داند که شما فقط می‌خواهید از آسیب‌های بیش‌تر بر روح خود جلوگیری کنید. نه تنها برای همسر شما، بلکه برای هیچ‌کس دیگری هم ساده نیست که رابطه‌ای را بدون گرما و صمیمیت ادامه دهد.

فصل نهم: اعتماد به مردی که قدرت شما را دوست دارد

۱. از این‌که همیشه من رهبر باشم احساس خوبی ندارم.

درست نادرست

۲. در بیان احساسات وایده‌های خود تردید نمی‌کنم. درست نادرست

۳. ایمان دارم که درباره‌ی دیگران خوب قضاوت می‌کنم و همیشه به درک خود از رفتار آنان اعتماد می‌کنم. درست نادرست

۴. تصویری که از مردان دارم کاملاً واضح و بدون توهم است بنابراین نقاط ضعف و قوت آن‌ها را به‌خوبی تشخیص می‌دهم. درست نادرست

۵. من خودم شاغل نیستم اما می‌توانم تجارب و مشکلات کاری همسرم را به‌خوبی درک کنم. درست نادرست

۶. همسرم به من، دانشم و آنچه می‌توانم در این جهان انجام بدهم احترام می‌گذارد. درست نادرست

۷. همسرم به چشم یک جفت هم‌شأن به من نگاه و توجه نمی‌کند.

درست نادرست

۸. اگر قرار باشد کاری برای همسرم انجام دهم اندکی از احترام من به او کاسته خواهد شد. درست نادرست

۹. همسرم که برایم بسیار عزیز است برای دیدگاه‌ها و عقاید من ارزش زیادی قائل است. درست نادرست

۱۰. همسر عزیز من، مرا بسیار قوی می‌داند اما نمی‌توانم با او صمیمی شوم.

درست نادرست

۱۱. نقاط کور بسیاری در رفتار همسرم مشاهده می‌کنم.

درست نادرست

۱۲. من اغلب بیش از اندازه حساس شده و انتقادها و قضاوت‌های بی‌مورد زیادی می‌کنم. درست نادرست

۱۳. همسرم مرا به چشم یک شریک همسان می‌نگرد.

درست نادرست

۱۴. اغلب اوقات احساس می‌کنم که وابستگی من به همسرم بیش از وابستگی او به من است. درست نادرست

۱۵. همسرم از قدرت و قابلیت‌های من بیش‌تر به وحشت می‌افتد تا این‌که به آن احترام گذاشته و این مسئله باعث دلگرمی او شود.

درست نادرست

۱۶. حتی اگر بدانم در بعضی جنبه‌ها از همسرم بهتر هستم هرگز از احترامی که برایش قائل هستم کاسته نخواهد شد. درست نادرست

۱۷. از قدرتم بیش‌تر برای رقابت استفاده می‌کنم تا سازندگی.
درست نادرست

۱۸. هرگز یک رابطه‌ی نزدیک، دو جانبه و صمیمی با همسرم نداشته‌ام.
درست نادرست

۱۹. اگر من در روابطمان نقش رهبر را داشته باشم هرگز از علاقه‌ام به همسرم کاسته نمی‌شود. درست نادرست

۲۰. همسرم همیشه رفتاری رئیس‌گونه با من دارد و اغلب با صحبت‌هایش مرا تحقیر می‌کند. درست نادرست

۲۱. همسرم به عنوان یک شریک زندگی به من احترام می‌گذارد، من هم همین طور. درست نادرست

۲۲. باید در رفتار با همسرم دقت فراوانی مبذول دارم، چون مردان شخصیتی شکننده دارند. درست نادرست

۲۳. من همسرم را دوست دارم و همواره از دوستی عمیقی که بین ما دو نفر بوده است، لذت برده‌ام. درست نادرست

۲۴. هرگز به دنبال دریافت پشتیبانی و حمایت همسرم نبوده‌ام، بلکه سعی کرده‌ام این وظیفه را خودم به عهده بگیرم. درست نادرست

۲۵. در کنار همسرم سعی می‌کنم قابلیت‌ها و هوش خود را پنهان کنم.
درست نادرست

امتیازات

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۲-۳-۴-۶-۹-۱۰-۱۱-۱۳-۱۶-۱۹-۲۱-۲۳-۲۴

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۵-۷-۸-۱۲-۱۴-۱۵-۱۷-۱۸-۲۰-۲۲-۲۵

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات

۲۱ تا ۲۵: حس فوق‌العاده‌ی استقلال و نیاز شما به تجربه کردن چالش‌های زندگی واگیردار است. این مسئله جاذبه‌ی قوی در همسرتان ایجاد کرده است. چون شما به قدرت‌های خود ایمان دارید و از به‌کار بردن آن‌ها احساس رضایت می‌کنید، همسرتان هم از نظر عاطفی به راحتی به شما وابسته شده و ارزش زیادی برای هوش و اشتیاق شما قائل است.

۱۷ تا ۲۰: شما به قدرت خود ایمان داشته و قادرید اغلب اوقات در کارها پیش‌قدم شوید. برای نشان دادن اصل وجودی خود مشکلی ندارید اما گاهی اوقات دوست دارید همسرتان رهبری بیش‌تری از خود نشان داده، قدرت بیش‌تری به نمایش بگذارد و یا حتی برای انجام فعالیت‌های مشترک پیش‌قدم شود.

۱۳ تا ۱۶: هرگاه خود و همسرتان را در وضعیتی ببینید که مسئولیت‌ها به‌صورت برابر تنظیم و تقسیم شده‌اند، احساس ناراحتی می‌کنید. یکی از آرزوهای بزرگ شما این است که بتوانید مسئولیت خود را به‌گردن دیگری بیندازید. به نظر شما

این وظیفه‌ی مرد است که مسئولیت زندگی را بر عهده بگیرد تا شما مجبور به کاوش قابلیت‌های خود در اعماق وجودتان نباشید.

۱۲ یا کم‌تر: شما مردی را می‌خواهید که قوی باشد. هنوز لجوجانه به برخی از جنبه‌های منسوخ و کهنه از ماهیت اصلی مردانه چسبیده‌اید و به دنبال یک مرد قوی و شکست ناپذیر می‌گردید تا از شما حمایت کند. اغلب مردان این وضعیت شما را به‌خوبی احساس می‌کنند و همین مسئله باعث رنجش و کدورت خاطر همسرتان خواهد شد. متأسفانه پافشاری بر روش‌های سنتی برقراری ارتباط، شما را از تجربیات جدید بازمی‌دارد. تجربیاتی که می‌توانند باعث ارتقاء و تقویت عزت نفس‌تان شوند.

فصل دهم: بیدار کردن تمایلات و اشتیاق در یک مرد

۱. خودم را فردی کاملاً محتاط و محافظه کار می‌دانم.

درست　　　نادرست

۲. شدت احساسات من بسیار بیش‌تر از آن است که بتوانم به دیگران نشان دهم.

درست　　　نادرست

۳. وقتی در کنار همسرم هستم، قید و بند زیادی برای رفتار خود قائل نیستم.

درست　　　نادرست

۴. فکر می‌کنم که سایرین مرا به چشم یک آدم خود محور و غیرقابل پیش‌بینی نگاه می‌کنند.

درست　　　نادرست

۵. گاهی اوقات زمان زیادی را به کسالت و بی‌حوصلگی می‌گذرانم.

درست　　　نادرست

۶. اکثر اوقات کسانی که رفتارهای پرتحرک جوانی یا بچه‌گانه دارند مرا عصبانی می‌کنند. درست نادرست

۷. سایرین فکر می‌کنند که من بسیار شوخ طبع هستم.

درست نادرست

۸. گاهی اوقات از این‌که بی‌پروا و سبک‌بار به بازی بپردازم، واقعاً لذت می‌برم. درست نادرست

۹. سعی می‌کنم خود را خیلی جدی بگیرم. درست نادرست

۱۰. حتی در کنار نزدیکان دوست داشتنی که اعتماد کاملی به آن‌ها دارم، نمی‌توانم بر احساس خجالت و شرم خود فائق شوم. درست نادرست

۱۱. ای کاش می‌توانستم سرزندگی و هیجان بیش‌تری در زندگی داشته باشم. درست نادرست

۱۲. پایداری در موضع قدرت و کنترل دیگران برای من از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. درست نادرست

۱۳. گاهی اوقات احساسات شدید و قوی دیگران مرا عصبی می‌کند.

درست نادرست

۱۴. بعضی مواقع بسیار حسود و عصبانی هستم. درست نادرست

۱۵. می‌توانم احساس عدم امنیت خود را به راحتی نشان دهم، به همان سادگی که سایر تمایلاتم را ابراز می‌کنم. درست نادرست

۱۶. اکثر مواقع نسبت به خود احساس عدم اطمینان می‌کنم و عصبی می‌شوم. درست نادرست

۱۷. من به دنبال ارزیابی مثبت یا کسب تأیید از همسرم نیستم.

درست نادرست

۱۸. در کنار خانم‌ها احساس راحتی و آرامش بیش‌تری می‌کنم تا در کنار آقایان. بنابراین در حلقه‌ی دوستان مؤنث آزادانه‌تر عمل خواهم کرد.

درست نادرست

۱۹. من از شخصیت خود لذت می‌برم. درست نادرست

۲۰. گاهی اوقات در کنار همسرم، احساس می‌کنم که بخشی از وجود خودم را گم کرده‌ام. درست نادرست

۲۱. پدر و مادرم همیشه نسبت به هم خون‌گرم و مهربان بوده‌اند.

درست نادرست

۲۲. وقتی که یک کودک بودم، در اغلب موارد حرف‌شنو بودم و به ندرت سرکشی و طغیان می‌کردم. درست نادرست

۲۳. به ندرت از کلمات رکیک یا کفرآمیز استفاده می‌کنم.

درست نادرست

۲۴. من با ظاهرم هیچ مشکلی ندارم. درست نادرست

امتیازات

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۳-۴-۷-۸-۱۵-۱۷-۱۹-۲۱-۲۴

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۲-۵-۶-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۳-۱۴-۱۶-۱۸-۲۰-۲۲-۲۳

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات

۲۱ تا ۲۴: میل و اشتیاق زیادی برای رویارویی با زندگی دارید. این قابلیت باعث می‌شود که به غریزه‌ی خود اعتماد کرده و چون از ظاهر خود هم راضی هستید، جذابیت فوق‌العاده‌ای برای همسرتان دارید. همسرتان به سوی شما کشیده می‌شود، چون تمام وجود شما سرزندگی و شادابی است.

۱۷ تا ۲۰: شما تا حد معقولی در بیان احساسات و نشان دادن شخصیت خود راحت و آزاد هستید اما گاهی اسیر درنگ و تردید می‌شوید. همسرتان به سوی شما کشیده می‌شود اما می‌خواهد حس اعتماد شما را بیش‌تر جلب کند. همان‌گونه که خود شما عمل می‌کنید.

۱۳ تا ۱۶: شما به ندرت احساسات خود را به‌طور ناگهانی بروز می‌دهید. متأسفانه عدم تمایل شما به نشان دادن ماهیت اصلی و شخصیت واقعی خود باعث شده تا سد محکمی بین شما و همسرتان ایجاد شود. بدین ترتیب صمیمیت لازم بین شما برقرار نخواهد شد. همسرتان از شما کناره می‌گیرد، بدون این‌که علت واقعی آن را بداند.

۱۲ یا کم‌تر: کشمکشی در درون شما بر سر نشان دادن احساسات درونی واقعی‌تان برپاست، بنابراین نمی‌توانید راحت و آسوده با همسرتان ارتباط برقرار کنید. دیوارهای مستحکمی که دورتادور خود کشیده‌اید مسلماً مربوط به رفتارهای همسرتان است. اما در حال حاضر بدون تردید محیط برای هر دو نفر

شما سخت شده است. شاید همسرتان حرفی در این باره نمی‌زند اما مطمئن باشید که از این مسئله کاملاً آگاه و در رنج است. باید تجربیات گذشته را به دست فراموشی بسپارید، چون شما را از یک زندگی سالم در زمان حال محروم کرده‌اند. احتیاط‌های شما کاملاً افراطی و بی‌مورد هستند.

فصل یازدهم: ریشه‌دار شدن عشق از طریق دوستی

۱. در بزرگ‌سالی هرگز نتوانسته‌ام یک رابطه‌ی دوستی افلاطونی برقرار کنم، حتی با همسرم. درست نادرست

۲. من احساسات و تجارب مشترکی با همسرم دارم. درست نادرست

۳. هرگز نمی‌توانم همسرم را بهترین دوست خود بدانم.

درست نادرست

۴. فکر نمی‌کنم مردان بتوانند با همسرشان یک رابطه‌ی دوستانه برقرار کنند چون بسیار پرتوقع هستند و همیشه بیش‌تر می‌خواهند.

درست نادرست

۵. همسرم، دوست نزدیک من نیز هست. درست نادرست

۶. چون من آگاه و بصیر هستم، می‌توانم همسرم را دوست داشته و به او اعتماد کنم. درست نادرست

۷. دوست دارم همسرم را بشناسم و او نیز مرا بشناسد.

درست نادرست

۸. فکر نمی‌کنم داشتن یک دوستی عمیق بتواند به احساسات و روابط زناشویی من آسیبی برساند. درست نادرست

۹. من همسرم را با تمام معایبی که دارد، دوست دارم.

درست نادرست

۱۰. همسرم مرا همانند یک پشتیبان و حامی واقعی پذیرفته است.

درست نادرست

۱۱. فعالیت‌های مشترکمان بسیار لذت‌بخش هستند.

درست نادرست

۱۲. تعاملات من و همسرم در تمام سطوح است. از بازی‌های پرتحرک تا گفت‌وگوهای دو نفره.

درست نادرست

۱۳. فکر می‌کنم اگر احساسات رمانتیک را کنار بگذارم، رابطه‌ی بهتری بین من و همسرم برقرار خواهد شد.

درست نادرست

۱۴. فکر نمی‌کنم بتوانم رابطه‌ی دوستانه‌ای با همسرم داشته باشم، چون او بر مسائلی تمرکز می‌کند که اصلاً مورد علاقه‌ی من نیستند.

درست نادرست

۱۵. همسرم هرگز نمی‌تواند دوستی‌های ساده و بی‌خطر مرا درک کرده و بپذیرد.

درست نادرست

۱۶. من نمی‌توانم دوستی‌های همسرم را تحمل کنم. علی‌الخصوص اگر بخواهد زمان‌هایی را بدون حضور من با آن‌ها اوقات فراغت خود را پر کند.

درست نادرست

۱۷. اگر سعی کنید یک «رفیق» واقعی برای همسرتان باشید، علاقه‌اش به شما کم شده و مسلماً ترک‌تان خواهد کرد.

درست نادرست

۱۸. از احساس اطمینان و راحتی ناشی از دوستی با همسرم واقعاً لذت می‌برم. درست نادرست

۱۹. فکر می‌کنم همسرم فقط به ظاهر من اهمیت می‌دهد. او یک دوست یا همراه واقعی نمی‌خواهد. درست نادرست

۲۰. اگر رفتار بسیار خوبی با همسرتان داشته باشید، او شما را نادیده گرفته و شروع به بدرفتاری و ناسازگاری می‌کند. درست نادرست

۲۱. مردان در کنار همسرانی می‌مانند که با آن‌ها بدرفتاری می‌کنند، چون ذاتاً از تنبیه شدن لذت می‌برند. درست نادرست

۲۲. من منتظر رهبری همسرم نمی‌مانم. نظرات خود را به‌صورت دوستانه ارائه داده و همواره برای فعالیت‌ها و برنامه‌ریزی‌های مختلف پیش قدم می‌شوم. درست نادرست

۲۳. فقط زمانی که احساس علاقه‌ی شدید به همسرم دارم از او می‌خواهم با هم بیرون رفته یا کاری را انجام دهیم. درست نادرست

۲۴. به نظر من مردان اهمیت زیادی برای همراهی همسران خود قائل نیستند. درست نادرست

۲۵. احساس استقلال مالی و مشارکت در پرداخت هزینه‌های زندگی برای من بسیار مهم است. درست نادرست

امتیازات

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ درست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید: ۲-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰-۱۱-۱۲-۱۸-۲۲-۲۳-۲۵

اگر برای هر یک از شماره‌های زیر پاسخ نادرست را انتخاب کرده‌اید، یک امتیاز به خود بدهید:

۱-۳-۴-۱۳-۱۴-۱۵-۱۶-۱۷-۱۹-۲۰-۲۱-۲۴

سپس امتیازات خود را جمع بزنید.

توضیحات

۲۱ تا ۲۵: تمایل شما به احساس نزدیکی به همسر و پایه‌ریزی یک احساس مشارکت دل‌نشین در یک فضای ارتباطی گرم با روشی دل‌چسب دیده می‌شود. توانایی شما در خلق محیطی امن و آرام باعث می‌شود تا رابطه‌ی غنی و سالمی با همسرتان برقرار کنید.

۱۷ تا ۲۰: شما از نزدیکی و همراهی با همسرتان لذت می‌برید اما گاهی اوقات انتظارات رمانتیک کهنه و غیرمنطقی دامن‌گیر شما شده و سد راه روش‌های منطقی می‌گردند. اگر همسرتان از جمله مردانی باشد که نیاز به برابری داشته باشد، در کنار شما به‌طور مبهمی دچار ناراحتی می‌شود.

۱۳ تا ۱۶: به ندرت می‌توانید به یک رابطه‌ی دوستانه با همسرتان اعتماد کنید. شما قادرید به‌خوبی احساس عدم اعتماد خود را پنهان کنید تا کشمکش و درگیری به‌وجود نیاید. اما در هر حال مردانی که نیاز به حس مشارکت، برابری و وفاداری دو جانبه داشته باشند، همسر خوبی برای شما نخواهند بود، چون هرگز در کنار شما احساس آرامش و راحتی نمی‌کنند.

۱۲ یا کم‌تر: شما مایل نیستید احساسات رمانتیک و انتظارات غیرمعقول خود را کنار بگذارید بنابراین به‌ندرت به یک مرد اعتماد می‌کنید. شما به آزادی و برابری

بین زن و شوهر اعتقاد ندارید. به نظر شما جنگ میان دو جنسیت پایان‌ناپذیر است. همواره سعی می‌کنید فاصله‌ای را با همسرتان حفظ کرده و برای او یک بیگانه باقی بمانید.

***

از همین انتشارات:

۱. رازهای یک‌زندگی‌عاشقانه	باربارادی‌آنجلیس
۲. رازهایی در باره عشق‌ورزیدن	باربارادی‌آنجلیس
۳. سوپ‌جوجه برای روح زن و شوهرها	باربارادی‌آنجلیس
۴. لحظه‌های واقعی در زندگی	باربارادی‌آنجلیس
۵. خواسته‌ی زن‌ها، خواسته‌ی مردها	جان گری
۶. مریخی‌ها و ونوسی‌های واقعی	جان گری
۷. اختلاف زنان با مردان، مردان با زنان	جان گری
۸. رموز دستیابی به عشق ماندگار	جان گری
۹. موفقیت نامحدود در ۲۲ روز	ناپلئون هیل
۱۰. قوانین طلایی موفقیت (۴ جلد)	ناپلئون هیل
۱۱. آیا من و تو با هم جوریم	آلن و باربارا پیس
۱۲. تمرینات روزانه برای زنانی که بیش از حد عشق می‌ورزند	رابین نورwood
۱۳. آیین شوهرداری	دوروتی کارنگی
۱۴. ۳۶۵ گام بلند موفقیت	آنتونی رابینز
۱۵. راهنمای تغذیه دوران بارداری	سوزانا الیویر

چه عاملی باعث می شود که یک مرد عاشق همسرش شده و تا ابد کنار او باقی بماند ؟

چرا عشق تا این حد گریزپا به نظر می‌رسد؟ این کتاب ارزشمند می تواند تمام الگوهای گیج کننده‌ی رفتارهای مردان، ترس‌ها و انتظارت آنان را برای زنان آشکار کند.

با توجه به نیاز زنان در زندگی که به دنبال عشق واقعی می‌گردند، در این کتاب، زنان می آموزند که چگونه بر عشق خود تاثیر عمیق گذاشته و واکنش‌های مثبت را در شوهر خود بیدار کنند.

با خواندن این کتاب یاد می‌گیرید که:

- به شوهرتان اعتماد کنید.
- عشق را با دوستی عمیق‌تر کنید.
- شاهزاده‌ی قصه‌ها را رها کرده و به دنبال یک مرد واقعی باشید.
- قوانین ضروری را برای زنده نگه داشتن عشق به کار گیرید.
- و ...



ISBN:978-964-7323-87-1

